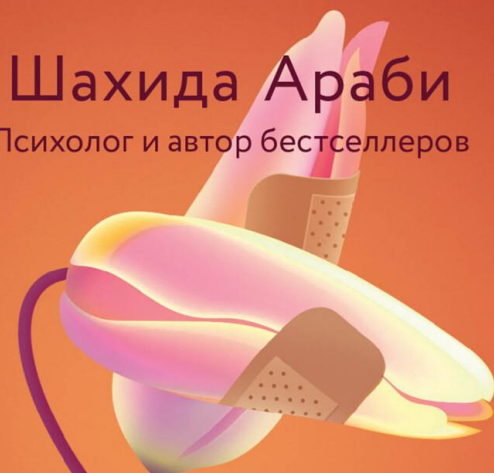


Шахида Араби
Психолог и автор бестселлеров



ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ НАРЦИССОВ

Как исцелить травмы
и научиться
строить здоровые
отношения

Перевод Людмилы Головиной

МИО

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69556057
«Шахида Араби. Взрослые дети нарциссов. Как исцелить травмы и научиться строить
здоровые отношения»: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023
ISBN 9785002140749

Аннотация

Одна из лучших и самых нужных книг для взрослых детей, выросших рядом с нарциссическими родителями. От автора бестселлера «Токсичные люди» и ведущего эксперта по теме восстановления после эмоционального абьюза.

Автор затрагивает широкий спектр вопросов – от проблем, с которыми сталкиваются дочери нарциссических отцов, до того, как неблагоприятные детские переживания влияют на наш мозг. Она предлагает необходимые инструменты, набор навыков и способов исцеления для взрослых детей нарциссичных родителей, подвергшихся жестокому обращению на протяжении всей жизни, помогая им раз и навсегда разорвать порочный круг для будущих поколений.

Шахида Араби Взрослые дети нарциссов. Как исцелить травмы и научиться строить здоровые отношения

На русском языке публикуется впервые

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2019 by Shahida Arabi

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Совершили ли родители-нарциссы хоть что-нибудь хорошее в этой жизни? Безусловно. Они произвели на свет детей, и теперь те стараются исцелить мир, который они пытались разрушить.

Шахида Араби

Предисловие автора

Эта книга поможет восстановить психическое здоровье и предназначена для эмпатических взрослых детей, воспитанных родителями с нарциссическим типом личности. В книге пять частей, которые помогут читателям расширить свои знания о проблемах нарциссического насилия в детские годы и использовать эту информацию как практическое руководство на пути к восстановлению и исцелению собственной психики. Отметьте эту страницу закладкой, чтобы вернуться к ней, когда вам понадобится какой-либо конкретный раздел.

В разделе [«Введение»](#) дается обстоятельное описание и подробный анализ особенностей родителей нарциссического типа, их характерных черт и тактики поведения. Анализируются последствия воспитания, полученного в такой семье. Приводятся результаты опроса 733 взрослых – детей родителей-нарциссов, любезно согласившихся поделиться своими историями, своими взглядами и соображениями, которые оказались крайне полезными для создания этой книги.

[Часть 1](#) посвящена влиянию детской психологической травмы на мозг и на модели

поведения, на основе которых дети родителей-нарциссов выстраивают отношения с другими людьми во взрослом возрасте. Большое внимание в этом разделе уделяется реконструкции психической травмы: как травмы, полученные нами в раннем детстве, делают нас легкой добычей людей-хищников во взрослом возрасте и каким образом можно разорвать этот порочный круг. В конце этого раздела вы получите подробную информацию о симптомах и последствиях жестокого обращения в детском возрасте из первых рук – от психологов и пострадавших.

В [части 2](#) рассказывается о том, как взрослые дети родителей-нарциссов выстраивают свои любовные, романтические и дружеские отношения. Выясняется, что они «любят по-другому», поскольку сталкиваются со множеством проблем в межличностном общении (в частности, вступают в отношения с партнерами, очень похожими на их родителей, демонстрируют характерные стили привязанности и испытывают трудности с доверием к себе и другим).

[Часть 3](#) предлагает вниманию читателя анализ уникального опыта жизни в семье, где мать и отец относятся к нарциссическому типу личности. Раздел включает мою популярную серию «Проблемы с папой», которая посвящена исключительно анализу отношений дочерей с отцами-нарциссами. В современной научной литературе эта тема представляется недостаточно хорошо проработанной.

[Части 4](#) и [части 5](#) фокусируются на вопросах исцеления и перевоспитания внутреннего ребенка. Дается обстоятельное описание конкретных методик исцеления (как традиционных, так и альтернативных), разработанных для детей родителей-нарциссов. Представлены практические упражнения, которые помогут взрослым детям нарциссических родителей восстановить гармоничные отношения со своим внутренним ребенком.

Практические упражнения в [части 5](#) созданы специально для того, чтобы помочь взрослым детям родителей-нарциссов справиться с типичными проблемами, которые возникают в их жизни. К ним относятся, например, склонность к чрезмерному угождению другим людям, работа со своим внутренним ребенком, проживание горя, преодоление самоизоляции, поиск и выбор партнера после пережитого нарциссического абьюза, проблема управления гневом, приобретение навыков эмоциональной регуляции.

В этих главах мы обсудим, как отказаться от любых контактов с токсичным родителем, и дадим советы о том, как себя вести тем, кто вынужден по каким-либо причинам поддерживать общение. Кроме того, мы поговорим о жизненных навыках, которые понадобятся на пути к восстановлению психического здоровья, а также о «суперспособностях», которыми обладают взрослые дети родителей-нарциссов и которые можно творчески использовать для того, чтобы наилучшим образом прожить жизнь. Токсичные люди часто обращают эти особенности против взрослых детей родителей-нарциссов, однако те же самые качества можно использовать и для того, чтобы избавиться от токсичных людей и вести свободную, успешную и спокойную жизнь.

В текст книги вплетены личные истории, записанные мною при опросе 733 взрослых детей родителей-нарциссов, а также мнения психологов и психиатров, которыми они поделились во время интервью. Некоторые истории заканчиваются поисковыми вопросами, призванными помочь составить более полную картину и подчеркнуть основные моменты.

Хотя лучше читать этот сборник от начала до конца, можно распорядиться им и по-другому – выбирать разделы, которые кажутся вам наиболее актуальными. Однако я рекомендую непременно прочитать введение и оставить побольше времени на изучение последних глав, поскольку они, вероятно, составляют наиболее важную часть этой книги.

Искренне надеюсь, что эта книга поможет расширить ваши познания, послужит источником вдохновения и откроет перед вами новые возможности. Эмпатичные взрослые дети родителей-нарциссов обладают огромным запасом силы и жизнестойкости и многое способны дать этому миру.

Введение

Постоянное чувство опустошенности и одиночества. Всепроникающее ощущение, что ты никогда не чувствовал себя защищенным, достаточно хорошим или достойным. Что в детстве тебя редко выслушивали, понимали, признавали и уважали твои чувства и переживания. Что тобой пренебрегали, обижали, делали козлом отпущения или выставляли в невыгодном свете при сравнении с другими. Что ты постоянно старался угождать людям и вел нескончаемый негативный внутренний диалог. Что тебе приходилось лезть из кожи вон или заниматься самосаботажем либо ради того, чтобы доказать свою состоятельность, либо чтобы подсознательно доказать «правоту» своего родителя. Прибегать к деструктивному поведению, чтобы заполнить пустоту. Во взрослом возрасте повторять модель токсичных отношений с партнерами, знакомыми и друзьями или оказываться в токсичных ситуациях, когда чувствуешь, что тобой манипулируют, используя в своих интересах. Тебе знакомы такие вещи, как причинение себе вреда, зависимость и компульсивное поведение. А еще чувство выученной безнадежности в отношении будущего. Если все это кажется вам знакомым, возможно, вы ребенок родителей-нарциссов.

Дети родителей-нарциссов растут с чувством, будто они никому не нужны. Они рано укрепляются в мысли, что с ними что-то не так. Они стараются найти внешнего «спасителя», который явился бы к ним и избавил их от невыносимой боли. В результате в их жизнь легко могут ворваться злоумышленники, накрыв их любовной бомбардировкой и на какое-то время превратившись в рыцарей-спасителей в сияющих доспехах. Эти глубинные раны – низкая самооценка, чувство ущербности и неполноценности – могут привести их к еще большему запутыванию в сетях комплексной травмы.

Снова и снова взрослые дети родителей-нарциссов попадают в ситуации, когда их травмы воссоздаются повторно: во взаимоотношениях с друзьями, в романтических отношениях и во взаимодействии с деловыми партнерами, которые поразительно похожи на токсичных опекунов и значимых взрослых, воспитывавших их в детстве. На протяжении всей взрослой жизни они чувствуют себя пленниками постоянного хаоса и дезорганизации нормальной деятельности, испытывая стремление к самосаботажу и саморазрушению и не догадываясь почему. Многие всю жизнь подвергаются буллингу, который только подкрепляет и бетонирует нездоровую систему убеждений, сформировавшуюся и прочно усвоенную в детстве.

Идентичность взрослых детей, которые воспитывались в семье родителей-нарциссов, постепенно рассыпается на фрагменты, и большую часть их пути к исцелению составляют поиски дороги назад – к своей целостности. Необходимо проделать большую внутреннюю работу и приложить массу усилий по исцелению как на телесном, так и на психическом уровне, чтобы восстановить свое «истинное “я”» – «я», которое было запрято и погребено под многочисленными глубинными ранами, нанесенными жестоким обращением в детском возрасте.

Что такое нарциссическое насилие над детьми?

В наши дни насилие над детьми является одной из наиболее значимых по своим разрушительным последствиям для здоровья проблем, однако мало кто признаёт ее существование или осознаёт ее масштабы. Травмы, перенесенные в раннем детстве, на одном из критических этапов развития ребенка, оказывают большое влияние на формирование нашей личности, системы убеждений и на всю траекторию последующей жизни. Исследования показывают, что у детей, переживших насилие, мозг в буквальном смысле перепрограммируется, что влечет за собой негативные изменения в развитии ребенка вплоть до задержки физического развития. Печально известное исследование, проведенное на базе сиротских домов в Румынии, говорит о том, что по мере взросления у беспризорных и брошенных родителями детей возникает целый ряд поведенческих и

социально-эмоциональных проблем (Nelson, Fox & Zeanah, 2014; Nelson et al., 2007).

Однако не только физический отказ от ребенка оставляет шрамы на его психике; эмоциональные обиды также наносят невидимые постороннему глазу боевые раны, которые не заживают всю жизнь. Результаты исследования неблагоприятного детского опыта подтверждают тот факт, что ранний детский опыт, в частности пережитое эмоциональное насилие, эмоциональное пренебрежение, проживание в семье, где ребенок постоянно наблюдает сцены домашнего насилия или где один из родителей страдает психическим заболеванием, тесно связан со множеством психологических проблем и хронических заболеваний, которые возникают во взрослой жизни, включая повышенный риск суицидальной идеации (Felitti et al., 1998).

Нельзя недооценивать последствия вербального насилия. Доктор Мартин Тейчер (Martin Teicher, 2006) обращает внимание на растущее число фактов, свидетельствующих о том, что вербальное насилие в детстве может также оказывать влияние на формирование мозга ребенка, усиливая риск развития тревожности, суицидальных идей и симптомов диссоциативных расстройств во взрослом возрасте. Результаты исследований подтверждают, что вербальная агрессия со стороны родителей негативно сказывается на развитии ключевых областей мозга, отвечающих за обучение, память, принятие решений и эмоциональную регуляцию (Choi et al., 2009; Teicher, 2003).

По мнению эксперта по психическим травмам Бесселя ван дер Колка, автора книги *The Body Keeps the Score*, детские травмы перепрограммируют мозг так, что у жертвы формируется установка на постоянное состояние страха и тревоги. Детские травмы могут негативно влиять на способность контролировать импульсивное поведение, повышают вероятность формирования деструктивных привычек, усиливают уровень сверхнастороженности и разрушают нашу самооценку (Bremner, 2006; Shin et al., 2006).

Жестокое обращение с детьми влечет за собой фатальные последствия, тем не менее на эту проблему не обращают достаточного внимания и недооценивают ее значение.

Ужасны все формы жестокого обращения, включая психологическое и эмоциональное насилие. Нарциссическое насилие представляет собой одну из форм психологического насилия со стороны родителя, подпадающего под критерии нарциссического расстройства личности (НРЛ) или обладающего ярко выраженными нарциссическими чертами. Эти черты лишают таких родителей способности рассматривать своих детей иначе, чем как продолжение самих себя. Родители нарциссического типа не обладают способностью к эмпатии, которая позволяла бы им относиться к своим детям с заботой и состраданием и удовлетворять их эмоциональные потребности.

Некоторые взрослые дети родителей-нарциссов воспитывались в семье, где один из родителей проявлял еще и черты антисоциальной личности. К последним относятся полное отсутствие угрызений совести, патологическая лживость и в ряде случаев склонность к участию в криминальной деятельности.

Что такое нарциссическое расстройство личности?

Руководство по диагностике и статистической классификации психических расстройств определяет нарциссическую личность как тип человека, для которого характерны устойчивый паттерн чувства собственного величия (проявляющийся в его фантазиях или в поведении), чрезмерная потребность в демонстрации восхищения со стороны окружающих и отсутствие эмпатии. На принадлежность к нарциссическому типу указывают следующие особенности:

- Необычайно раздутое чувство собственной значимости (например, человек преувеличивает свои достижения и таланты, ожидает от окружающих признания своего

превосходства при отсутствии соизмеримых достижений).

- Чрезмерное увлечение фантазиями о безграничном успехе, власти, гениальности, красоте или идеальной любви.
- Убежденность в своей «особости» и уникальности, в том, что его (ее) могут понять только другие, такие же «особые» или высокопоставленные люди и что только с ними ему следует общаться.
- Потребность в чрезмерном восхищении со стороны окружающих.
- Чувство избранности или превосходства (то есть необоснованное ожидание особо благоприятного отношения со стороны окружающих или автоматического выполнения своих ожиданий).
- Склонность к эксплуатации на межличностном уровне (то есть использование других ради достижения собственных целей).
- Отсутствие эмпатии: нежелание и неготовность признавать и разделять чувства и потребности других.
- Зависть к другим или уверенность в том, что другие ему (ей) завидуют.
- Демонстративно дерзкое, высокомерное поведение или отношение к другим.

Если один из ваших родителей страдает антисоциальным расстройством личности, нужно понимать, что этот человек, скорее всего, занимается тем или иным видом криминальной деятельности, мошенничеством или эмоциональным манипулированием.

Для человека с антисоциальным расстройством личности характерны следующие особенности поведения:

- Неспособность соблюдать социальные нормы.
- Неспособность подчиняться законам, что выражается в поведении, влекущем за собой арест по уголовному делу или служащем основанием для ареста.
- Неуважение и нарушение прав других людей как модель поведения.
- Ложь, обман и манипулирование ради выгоды или собственного удовольствия.
- Импульсивное поведение.
- Раздражительность и агрессивность, обычно проявляющиеся в провоцировании конфликтов с другими.
- Откровенное и безрассудное пренебрежение собственной безопасностью и безопасностью других.
- Паттерн безответственного поведения.
- Отсутствие раскаяния в содеянном.

Согласно разработанному доктором Робертом Хаером перечню психопатических черт психопаты также демонстрируют следующие характерные черты:

- Легкость в общении и внешнее обаяние.
- Патологическая лживость.
- Паразитический образ жизни.
- Хитрость и умение манипулировать людьми.
- Импульсивность.
- Грубость чувств, бездушие и отсутствие эмпатии.
- Поверхностные эмоции.
- Потребность в стимуляции.
- Поверхностный аффект.
- Безответственность.
- Неспособность брать на себя ответственность за свое поведение.
- Отсутствие реалистичных долгосрочных целей.
- Сексуальная распущенность.

- Подверженность скуке.
- Раннее возникновение поведенческих проблем или склонности к правонарушениям в подростковом возрасте.
- Ряд краткосрочных брачных отношений.
- Криминальная универсальность.
- Крайне раздутое чувство собственной значимости.

Нарциссическая личность или антисоциальный тип? Уровни нарциссического спектра

Общий термин «антисоциальное расстройство личности (АРЛ)» используется для обозначения состояния людей, называемых в обиходе социопатами или психопатами. Хотя между этими двумя категориями много общего, принято считать, что социопаты являются «продуктом» своего окружения, тогда как психопаты – это люди, которые от рождения лишены совести. Есть и такие люди, которые соответствуют критериям так называемой «темной тетради». Им свойственны такие черты личности, как нарциссизм, садизм, психопатия и макиавеллизм (Mededovic & Petrovic, 2015). Эти индивидуумы гораздо более аморальны, чем рядовой, ничем не выдающийся патологический нарцисс: причиняя страдания, они испытывают садистское удовольствие. Есть личности, для обозначения которых психиатр, доктор Отто Кернберг (Kernberg, 1984) предложил термин «злокачественные нарциссы». Им присущи такие характеристики, как нарциссизм, антисоциальные наклонности, агрессивность, садизм и паранойя, – согласитесь, это весьма опасная смесь!

На высоком уровне нарциссического спектра отмечаются реальные различия в структурах мозга между эмпатичными индивидуумами и нарциссами. Исследования показали, что в мозге нарциссических личностей наблюдаются аномалии в структурах, отвечающих за способность испытывать сострадание и эмпатию. Если у нарциссов это проявляется в недостатке эмпатии, то у психопатов это обнаруживается, когда дело касается не только эмпатии, но и способности обрабатывать и выражать просоциальные эмоции, такие как чувство вины и моральные переживания (Schulze et al., 2013; Sethi et al., 2015).

Однако важно понимать, что подобные патологии мозга не освобождают от ответственности нарциссов или социопатов, осуществляющих насилие. Они не находятся в состоянии психоза; они вполне интеллектуально сохранны и способны различать, что хорошо, а что плохо. Как показывают исследования, они обладают когнитивной эмпатией, что позволяет им определить слабые места своих жертв и прицельно бить именно по ним (Wai & Tiliopoulos, 2012). Но они полностью лишены аффективной эмпатии, которая заставила бы их волноваться по поводу причиняемого ими вреда.

Несмотря на то что эти категории выглядят весьма интересно, важно помнить, что все они относятся к нарциссическому спектру. Для простоты мы должны признать, что родители, занимающиеся хроническим насилием, находятся на более высоком уровне этого спектра. Чем больше выражены нарциссические черты, тем выше вероятность, что эти люди будут причинять страдания своим жертвам, не испытывая никаких угрызений совести и эмпатии. Идеальных родителей нет, но родители-нарциссы заступают за все линии мелких рядовых несовершенств и переходят в мир патологического эгоизма и вседозволенности. Если родители-нарциссы обладают этими антисоциальными чертами, то у них отсутствует не только эмпатия, но и совесть, что делает их еще более опасными, непредсказуемыми, непостоянными, потенциально агрессивными и усиливает их садистские наклонности.

Поскольку эта модель поведения является жестко запрограммированной, врожденной, родители нарциссического типа редко понимают ошибочность своих поступков. Они не мотивированы на изменение своего поведения, и именно эта поведенческая модель делает их необратимо токсичными. Вы ничего не выиграете, если начнете объяснять им, почему их поведение токсично. Точно так же напрасно вы можете взывать к их чувству эмпатии, поскольку это качество у них начисто отсутствует. Многие нарциссы, которые находятся на

высоком уровне нарциссического спектра, не имеют ни способности, ни желания меняться.

Характерные черты родителей нарциссического типа

Собирая материал для этой книги, я опросила 733 человека – взрослых детей родителей-нарциссов, которые пережили пугающе одинаковый опыт. Структура семей ранжирована от наличия одного главного нарцисса до семейной ячейки, состоящей из одних нарциссических личностей. У 36% этих взрослых детей только мать была нарциссической личностью, у 22% таким был только отец, у 14% опрошенных нарциссами оказались оба родителя, 17% сообщили о том, что в их случае один из родителей страдал нарциссизмом, а второй – другим расстройством психики. Наконец, у 11% опрошенных нарциссами оказались все члены семьи, включая братьев и сестер.

Результаты опроса подтвердили то, что уже и так было доподлинно известно: токсичные родители подобного типа оказывают долгосрочное деструктивное влияние на жизнь, здоровье и благополучие своих детей в целом.

Обычно родитель нарциссического типа демонстрирует следующие черты.

ОТСУТСТВИЕ ЭМПАТИИ

У 86% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей демонстрировал отсутствие эмпатии.

Эмпатия – это способность понимать точку зрения другого человека, его мысли и чувства. Родители-нарциссы не могут и не хотят относиться к своим детям с эмпатией и разделять с ними их переживания и чувства. Они не принимают в расчет и обесценивают эмоции детей. Это вызывает у детей ощущение, что их боль, их переживания не видят и не понимают. Крайняя степень непризнания эмоций детей – эмоциональная инвалидация – может даже приводить к развитию таких расстройств, как пограничное расстройство личности. Люди с высокоразвитой способностью к эмпатии могут видеть боль других и чувствовать эту боль как свою. Это является для них сдерживающим фактором, не дающим причинять боль другим. Эмпатичные индивидуумы хорошо сознают, какие чувства может вызвать их поведение у окружающих.

В противоположность им люди с недостаточно развитой способностью к эмпатии проявляют полное пренебрежение к страданиям других. Их гораздо меньше заботит то, какой вред может нанести их поведение, они не испытывают особых угрызений совести, когда причиняют кому-либо боль. Токсичная мать, постоянно ругающая дочь за то, что та плачет от оскорблений, которыми та ее осыпает, тем самым учит ее молча сносить вербальное насилие во взрослом возрасте. Отец-нарцисс, который, крепко избив сына, говорит ему: «Не раскисай, будь мужиком» – внушает ему убеждение в том, что боль, страдания не имеют значения, что насилие нужно терпеть, чтобы доказать свою мужественность, свое мужское начало. Отсутствие эмпатии позволяет родителю-нарциссу безо всяких помех все чаще и чаще применять насилие. Ничто не удержит абьюзивного родителя от вербальных оскорблений, с которыми он может наброситься на ребенка, от применения сексуального насилия или причинения физического вреда ему или ей. Человек, который не может поставить себя на место другого и посмотреть на вещи с иной точки зрения, не стесняется нарушать основные права и потребности других и не боится каких-либо эмоциональных последствий.

ЭГОЦЕНТРИЗМ

У 84% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей демонстрировал эгоцентризм.

В ранние годы жизни детям крайне необходимо получать от родителей эмоциональную и физическую помощь и поддержку. Родители нарциссического типа, чрезмерно занятые своими делами или заикленные исключительно на себе, практически не уделяют внимания благополучию собственных детей. Даже если они обеспечивают физическое существование детей, в эмоциональном отношении они пренебрегают ими и их потребностями. Эгоцентричные индивидуумы свято верят в то, что мир вращается вокруг них, их потребностей, их системы убеждений и их желаний. Нарциссические личности – патологические эгоцентрики: они выходят далеко за пределы нормального уровня эгоцентризма. Они совершенно искренне не интересуются жизнью или желаниями собственных детей.

Эгоцентричные нарциссы не расспрашивают своих детей о том, как они живут, как проводят время, что делают, не интересуются их внутренним миром. Если же они все-таки о чем-то таком спрашивают, то делают это обычно из собственных соображений или просто для порядка, не углубляясь в детали. В результате дети часто ощущают эмоциональный голод, отсутствие внимания, пренебрежение со стороны родителей. Чтобы заполнить пустоту, они стараются привлечь внимание по-другому – прибегая к саморазрушительным формам поведения или разного рода зависимостям. У взрослых детей родителей-нарциссов часто развивается чувство воображаемой обременительности, когда им начинает казаться, что они являются тяжким «бременем» для всех, с кем у них завязываются романтические или дружеские отношения. Они не решаются обратиться за помощью или попросить, чтобы их требования удовлетворили. Дело в том, что токсичные родители внушили им, что они недостаточно хороши для того, чтобы с ними считались, досадливо отмахиваясь от них, стоило им набраться смелости и заикнуться о своих потребностях или проблемах.

ЧРЕЗМЕРНОЕ ЧУВСТВО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТИ И ПРЕВОСХОДСТВА

У 76% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей демонстрировал чрезмерное чувство исключительности.

Люди с раздутым чувством исключительности убеждены в том, что весь мир и люди в нем что-то им должны. Родители нарциссического типа считают, что они вправе требовать к себе особого отношения, которого они не заслужили, и рассчитывают на безоговорочное послушание и подчинение со стороны своих детей. Например, нередко ситуации, когда родители-нарциссы требуют послушания от уже выросших детей, хотят, чтобы они вступали в брак и заводили детей тогда, когда сочтут нужным родители, или заявляют о своих претензиях на их деньги, заработанные тяжелым трудом. Они требуют покладистости, времени, энергии, усилий со стороны тех самых детей, с которыми они так жестоко обращались. В некоторых случаях родители нарциссического типа переносят свое чувство исключительности на «золотого ребенка», на ребенка, которого они обожают и на которого возлагают чрезмерно завышенные ожидания. Они внушают этим детям убежденность в том, что они имеют право на все что угодно, даже за счет нарушения прав других людей. Однако у эмпатичных детей, из которых постоянно делали козлов отпущения, вряд ли сформируется такое же чувство исключительности. Эти дети попадают на другой конец нарциссического спектра: их чувство исключительности претерпевает сильный перекося в сторону самоограничения (самодепривации). У эмпатичных взрослых детей родителей-нарциссов отсутствует чувство «заслуженности» (достоинства), что заставляет их считать, что им никто ничего не должен, что они не заслуживают даже элементарно уважительного и вежливого отношения.

ХРОНИЧЕСКИЙ И ЧРЕЗМЕРНЫЙ ГНЕВ В ОТВЕТ НА МНИМУЮ КРИТИКУ ИЛИ НЕУВАЖЕНИЕ

У 74% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей проявлял хронический и чрезмерный гнев в ответ на мнимую критику или неуважение.

+

ВРАЖДЕБНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ

У 70% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей выказывал враждебность по отношению ко всем, кто так или иначе представлял угрозу их исключительности.

Нарциссические личности подвержены так называемой «нарциссической травме» и связанной с ней нарциссической ярости, которая проявляется в тех случаях, когда им кажется, что к ним проявляют неуважение. Когда родителям-нарциссам кажется, что дети не выполняют их желаний, они ужесточают свое давление, обрушивая на них поток позорящих оскорблений и неприязни. Они реагируют крайне враждебно в тех случаях, когда их взрослые дети в конце концов отстаивают свою независимость, восстают против них или так или иначе проявляют несогласие или неповиновение. Они выплескивают свое недовольство в грубой форме, иногда даже прибегая к насилию, чтобы приучить детей ходить на цыпочках вокруг своих агрессивных родителей и помалкивать о своих собственных потребностях. Родители нарциссического типа воспринимают любую угрозу своему чувству исключительности и превосходства как некий враждебный выпад – и, следовательно, должны всякий раз непременно наказывать обидчика.

В историях взрослых детей родителей-нарциссов очень часто встречаются упоминания о приступах ярости и непредсказуемого, эмоционально нестабильного поведения. Выступая в роли мишеней во время таких непредсказуемых приступов, взрослые дети вынуждены минимизировать агрессию или найти хотя бы какие-то оправдания или логические обоснования для ужасных актов психологического насилия в детские годы. Если ярость как реакция на попытки защитить личные границы воспринимается в детстве как норма, то во взрослом возрасте дети родителей-нарциссов начинают сталкиваться с трудностями, связанными с определением и поддержанием личных границ и разрешением конфликтов в межличностном общении. Часто они всячески стараются избегать конфликтов, пытаясь угодить тем, кто им кажется токсичным. Они не особенно стремятся защищать себя, отстаивать свое мнение, потому что привыкли к наказанию за подобное поведение.

ВЫСОКОМЕРНОЕ, СНИСХОДИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДРУГИМ

У 69% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей демонстрировал высокомерное, снисходительное отношение к детям.

Родители нарциссического типа смотрят на детей свысока и относятся к ним с презрением. Они часто инфантилизируют их, обращаясь с ними, как будто они совсем маленькие и неразумные, постоянно принижают их способности, с сарказмом относятся к их эмоциям, не признавая и обесценивая их, и не принимают всерьез их страдания и боль. Дети родителей-нарциссов могут воспринять и усвоить презрительное отношение родителей как доказательство своей собственной неполноценности. Вследствие этого у них часто формируется чувство низкой собственной значимости и неустойчивое представление о самом себе. Отсутствие уважения в детстве может также приучить их к безразличному отношению к вербальному насилию или, наоборот, к повышенной восприимчивости к нему во взрослой жизни. Взрослые дети нарциссических родителей часто не обращают внимания

на вербальное насилие при завязывании дружеских или близких отношений или, наоборот, проявляют повышенную чувствительность и реактивность по отношению ко всему, что воспринимается ими как буллинг.

ЧРЕЗМЕРНО РАЗДУТОЕ ЧУВСТВО ПРЕВОСХОДСТВА

У 69% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей обладает чрезмерно раздутым чувством превосходства.

Родители нарциссического типа убеждены в том, что они боги. Этот комплекс превосходства позволяет им безраздельно властвовать в своей семье и полностью контролировать жизнь своих детей, внушая скорее страх, нежели истинное уважение. Грандиозные фантазии о вселенской славе, богатстве, статусе и власти достаточно типичны для родителей-нарциссов. В отдельных случаях некоторым из них действительно удается привлечь на свою сторону массу последователей.

Печально известный глава секты Джим Джонс¹ убедил 900 своих последователей в Джонстауне участвовать в массовом самоубийстве. Несмотря на то что Джим Джонс был основателем собственной секты «Храм народов», его цели носили менее духовный и гораздо более поверхностный характер. Его положение лидера в любой общине всегда было скорее связано с обладанием властью, с величием и возможностью контролировать паству. В недавнем интервью ABC биологический сын Джонса Стивен рассказывает о том, каким отцом был Джонс и каково было с ним жить.

Вот его слова: «Отец, как любой хороший демагог, создавал атмосферу страха... то, что я слышал на проповедях, нагоняло уныние и мрак: все вертелось вокруг якобы надвигающейся ядерной войны. “Всех нас загонят в концентрационные лагеря, если не уничтожат иным способом. За каждым углом прячутся расисты, стремящиеся от нас избавиться”. В городе, рядом с которым мы жили, в Редвуд-Вэлли, нас все ненавидели, во всяком случае моего отца. Со временем его послания к пастве стали невероятно агрессивными и жестокими. И сумасбродными. Если мы не проводили открытые собрания, когда он пытался завербовать новых членов, то проводили закрытые собрания, когда он пытался контролировать членов секты».

Изоляция, нагнетание страха и нарциссическая личность образуют опасную смесь. Родители-нарциссы способны создавать в своих семьях своего рода «секты» в миниатюре и гаремы, устанавливая в них жесткую систему убеждений и внушая идею противостояния с окружающим миром – «мы против них». Создание атмосферы страха перед «иными», кем бы они ни были, ограждает семейную ячейку от внешнего влияния, которое грозит лишить нарциссического родителя власти и возможности контролировать членов семьи.

ПОСТОЯННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ВО ВНИМАНИИ, СТРЕМЛЕНИЕ ВСЕГДА БЫТЬ ЦЕНТРОМ ВНИМАНИЯ

У 70% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей испытывал постоянную потребность во внимании.

Родители-нарциссы считают, что они все время должны быть в центре внимания. Все, что, по их мнению, отвлекает внимание от их персоны, воспринимается как угроза. Достаточно распространенное явление – конкуренция с собственными детьми. Если им кажется, что их отодвинули на задний план, в чем-то превзошли или обошли, они начинают мстить собственным ни в чем не повинным детям.

Одна из жертв подобных родителей, Мэгги из Мэриленда, рассказывала мне: «Я

¹ <https://abcnews.go.com/US/40-years-jonestown-massacre-jim-jones-survivingsons/story?id=57997006>

помню, как моя мама соперничала со мной за внимание отца, когда я была подростком. Мне также казалось, что ссоры с ней напоминали ссору с сестрой или братом». Еще одна жертва, Линда, пишет: «Она постоянно недовольна, болезненно жаждет внимания, одобрения и восхищения. Все время хвастается. Она игнорирует, принижает или вообще отрицает мои достижения».

Сили, жертва нарциссизма из Нью-Йорка, в красках описывает тот момент из своего детства, когда она поняла, что с ее матерью происходит что-то ужасное. «Хозяин магазина сказал моей матери: “Какая красивая у вас девочка! У нее ваши глаза”. Я была в восторге, мне казалось, что маме это будет приятно. Я посмотрела на нее, а у нее был такой свирепый взгляд! Мужчина только потрясенно крикнул, увидев выражение ее лица. Я была за это благодарна, потому что, хотя я и не до конца понимала, что происходит, я подозревала, что в ее отношении ко мне было что-то неправильное. Несмотря на свое удрученное состояние, я поняла, что с ней что-то было не так».

ТЩЕСЛАВИЕ И ЗАЦИКЛЕННОСТЬ НА СЕБЕ

У 67% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей демонстрировал тщеславие и был полностью поглощен собой.

Если родитель концентрируется на создании видимости, на том, какое внешнее впечатление он производит, вместо того чтобы моделировать здоровое представление о себе и адекватную самооценку, он тем самым дает понять ребенку, что тот тоже не более чем объект и должен добиваться признания и подтверждения своей значимости со стороны внешнего мира. Дочь, которая наблюдает, как ее мать постоянно вертится перед зеркалом, вместо того чтобы проводить время с ней, может сделать вывод, что внешность – ее главный ресурс для привлечения внимания и одобрения со стороны окружающих.

Нарциссизм матери может завести ее так далеко, что она начинает сравнивать себя с дочерью. Дочь запомнит этот урок и начнет конкурировать с другими женщинами во взрослой жизни. Кроме того, дочь привыкнет рассматривать себя как объект, которым можно только «любоваться», а не как личность, которую нужно выслушать и понять. Как следствие, у нее может сформироваться чрезмерная сосредоточенность на собственной внешности, телесном образе и все. Отец нарциссического типа, ежедневно часами пропадающий в спортивном зале, учит сына ассоциировать гипермаскулинность с выносливостью и физической силой, с определенным внешним образом, а не с достойным, порядочным поведением.

ВНЕШНЕЕ ОБАЯНИЕ И ЛЕГКОСТЬ В ОБЩЕНИИ

У 64% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей обладал внешним обаянием и отличался легкостью в общении.

Родители-нарциссы знают, как включать обаяние, если считают, что это поможет им получить то, что они хотят. Фальшивый образ, созданный ими для публики и открывающий внешние, показные стороны личности, радикально отличается от их истинного бездушного и жестокого «я». Они могут носить эту маску довольно длительное время. Например, Элизабет Холмс, основатель и генеральный директор известного стартапа Theranos, созданного для разработки анализов крови, будучи социопатом, обманным путем выманила миллионы долларов у инвесторов, хотя своих обещаний по созданию соответствующих технологий компания так и не выполнила. Холмс обладала способностью завязывать отношения с самыми богатыми и влиятельными людьми, пуская в ход свою харизму и обаяние. В результате ей удалось уговорить ряд инвесторов вложить миллионы долларов в развитие компании, которая поставила под угрозу здоровье других людей.

Родители-нарциссы склонны скорее к эмоциональному мошенничеству, чем к

совершению финансовых махинаций, однако они тем не менее используют свое обаяние, чтобы добиться одобрения от внешнего мира и выстроить отношения с теми, кого они считают «особыми и уникальными» с точки зрения собственной выгоды. Они способны использовать свою харизму, чтобы морочить людей. На публике они предстают идеальными родителями, обожающими своих детей. При этом вдали от чужих глаз, за закрытыми дверями, они терроризируют своих детей, обесценивая и игнорируя их чувства и страдания. Детям, воспитывающимся в такой «фасадной» семье, кажется, что никто не поверит, что в ней на самом деле происходит.

ПОВЕРХНОСТНЫЙ ХАРАКТЕР ДРУЖЕСКИХ И БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

У 63% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей поддерживал лишь поверхностные дружеские и близкие отношения.

Поскольку родители нарциссического типа появляются на публике под маской созданного ими фальшивого образа, а не такими, какие они есть на самом деле, у них формируется привычка к саморекламе с целью заслужить похвалу со стороны местного сообщества. Их интересуют только внешнее соблюдение приличий и социальный статус, а не какие-то реальные достижения. В неблагополучных семьях с главным родителем-нарциссом нередки ситуации, когда у него находится «пособник» или «помощник», то есть тот, кто закрывает глаза на его выходки, находит оправдания его отвратительному, агрессивному поведению или даже помогает совершать насилие, руководствуясь патологической потребностью поддерживать сложившуюся репутацию в глазах общества.

Одна из жертв нарциссизма родителей, Анастасия из Висконсина, пишет: «Мой отец никогда не принимал никаких реальных мер, чтобы защитить меня от психологического насилия со стороны моей матери. Однажды меня принудительно поместили в психиатрическую клинику. Мой отец был видным бизнесменом, и позднее он рассказал мне, что не мог допустить, чтобы мать арестовали, или посадили, или заставили лечиться в связи с ее разрушительным поведением и рукоприкладством по отношению ко мне, поскольку это, безусловно, негативно отразилось бы на его репутации “в глазах общественности”. Однажды она избивала меня так, что я получила сотрясение мозга и ушибы на лице. Он не захотел везти меня в больницу из желания защитить ее. Или потому что боялся ее. Что звучит совершенно нелепо, ведь мой отец был внешне внушительным, сильным человеком и к тому же крупным бизнесменом, настоящим магнатом». Вредные последствия подобного воспитания могут усугубляться другими членами семьи, которые принимают участие в травле или смотрят на издевательства сквозь пальцы ради поддержания определенной репутации.

Эти поверхностные и несерьезные дружеские связи вдвойне опасны не только потому, что обязывают детей вести себя определенным образом на публике, но и потому, что дети родителей-нарциссов вынуждены удовлетворять эмоциональные потребности своих родителей, поскольку их не могут удовлетворить другие люди. Мать, страдающая нарциссизмом, может буквально «опутать» детей своей опекой, контролируя каждый их шаг, так как у нее нет собственного настоящего круга общения помимо поверхностных связей. Отец нарциссического типа может требовать, чтобы дети обеспечивали его эгоистические потребности, выступая в роли обожающей публики.

НЕГЛУБОКИЕ, МИМОЛЕТНЫЕ ЭМОЦИИ

У 58% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов для одного из родителей были характерны неглубокие, мимолетные эмоции.

Ярость, гнев, зависть и презрение — эти эмоции наиболее характерны для нарциссических индивидуумов, и они не стесняются выражать их совершенно открыто. В остальном их эмоции поверхностны и скоротечны. Родители-нарциссы могут наброситься на

ребенка с беспрецедентной яростью и унижать детей, демонстрируя ошеломляющий накал эмоций. В то же время они редко проявляют любовь или привязанность к детям с такой же готовностью и силой чувств. Многие взрослые дети этих родителей характеризуют их как «эмоционально холодных», неспособных к выражению глубоких и теплых чувств в общении с детьми. Из-за отсутствия здорового примера для формирования эмоций у взрослых детей часто возникает хроническое чувство опустошенности. Они не видели от своих родителей ни заботы, ни любви, ни ласки – они видели лишь проявления сиюминутных эмоций, которые не могли ни утешить их, ни помочь в их переживаниях. Во взрослой жизни эти дети часто избегают выражения собственных эмоций или испытывают трудности с их осознанием и проживанием. Кроме того, они могут тянуться к эмоционально непробиваемым партнерам и друзьям, которые в эмоциональном плане столь же холодны, как и их родители.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ДРУГИХ РАДИ ДОСТИЖЕНИЯ СОБСТВЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

У 59% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей эксплуатировал других ради достижения собственных целей.

Родители нарциссического типа активно эксплуатируют других, совершенно не считаясь с их эмоциями и правами. Они могут эксплуатировать своих детей ради получения финансовой выгоды, социального статуса и одобрения окружающих, чрезмерно загружать их домашним трудом или даже использовать их, чтобы заслужить сочувственное отношение других и таким образом получить эмоциональное удовлетворение. Порой они доходят до того, что калечат детей, чтобы добиться расположения окружающих, играя роль беспокоящегося о своем ребенке, заботливого, любящего родителя.

Жертва нарциссизма Сили пишет о своей матери: «Когда я была маленькой, она столкнула меня с лестницы, но я не думаю, что она собиралась меня убить. Мне кажется, она просто хотела броситься вниз по лестнице и разыграть переживания матери по поводу трагического происшествия с ее ребенком. Она схватила меня и начала вытирать мне лицо полотенцем, и я до сих пор не понимаю, почему ей казалось, что это должно было спасти меня от тех повреждений, которые я получила при падении. Со мной все было в порядке, и я пыталась вывернуться из ее рук. Вся эта ситуация всегда оставалась для меня загадкой».

Ужасная ситуация сложилась в семье Джипси Бланчард. Ее мать придумала, что Джипси больна, и убедила ее передвигаться в инвалидной коляске, хотя девочка могла ходить. Она сделала Джипси полностью зависимой и жестоко обращалась с ней дома, вдали от посторонних глаз. И только когда после многих лет хронического насилия, обмана и эксплуатации Джипси убила свою мать, открылась правда о том, что она была здорова.

Хотя, по всей вероятности, мать Джипси страдала синдромом Мюнхгаузена «от третьего лица», тем не менее здесь не обошлось и без симптома нарциссической исключительности и вседозволенности. По мнению экспертов, люди с наклонностями, как у матери Джипси, полностью отдают себе отчет в своих действиях, несмотря на то что отрицают это, когда им предъявляют соответствующие доказательства. Они просто свято убеждены в том, что их потребности выше потребностей остальных людей. Вот что говорит об этом специалист по проблемам синдрома Мюнхгаузена «от третьего лица» Луиза Лашер: «Они используют ребенка в качестве объекта, чтобы добиться удовлетворения той или иной потребности, будь то просто привлечение внимания окружающих либо зависть или месть».

Этот вид эксплуатации имеет нечто общее с тем, как нарциссические личности используют своих детей. Однако они не столько делают их физически нездоровыми, сколько ставят их в зависимость от себя другими способами, например в финансовом или эмоциональном отношении, а также используют в качестве объектов в других гнусных делах или мошеннических схемах.

Целый ряд опрошенных взрослых детей отмечали, что их родители-нарциссы демонстрировали определенные антисоциальные черты.

ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ ЛЖИВОСТЬ И СКЛОННОСТЬ К ОБМАНУ

У 56% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей проявлял патологическую лживость и склонность к обману.

Антисоциальные родители создают себе репутацию патологических лжецов и обманщиков. В печально известном случае с Мэри Джо Буттафуоко ее муж-социопат ухитрялся скрывать хронический обман и измену даже после того, как его любовница явилась в дом Мэри собственной персоной и выстрелила ей в голову.

К счастью, Мэри выжила и впоследствии написала в своей книге «Как достучаться до самой себя: почему я не уходила, чему я научилась и что нужно знать миллионам людей, имеющим дело с социопатами», что ее муж-социопат был настоящим мастером лживых измышлений. Он настолько овладел искусством лжи, что его возражения звучали невероятно убедительно, а его аргументы казались окружающим вполне обоснованными. Никто не верил, что у такого человека могла быть интрижка на стороне. По ее словам, он создал себе образ несправедливо обвиненного человека и буквально впадал в истерику, опровергая все обвинения и настаивая на том, чтобы она представила ему конкретные доказательства и показала запись, где он сделал или сказал то, в чем его обвиняют.

Как пишет Мэри в своей книге, одним из наиболее явных признаков социопатов является их фантастическая способность манипулировать людьми и обманывать ради выгоды, чтобы избежать ответственности и наказания, или просто для развлечения и удовольствия. Своими откровениями Мэри вызвала волну негатива со стороны той части общества, которая не могла понять, почему она продолжала поддерживать эти отношения, однако она объясняет, что очень трудно не попасть под обаяние социопата: «Они могут очаровать птиц, и они спустятся к ним с деревьев, чтобы сказать, что черное – это белое, и заставят вас в это поверить».

БЕЗДУШИЕ И САДИЗМ

У 45% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей проявлял бездушие и садизм.

В отношениях с окружающим миром нарциссические индивидуумы ведут себя с холодным безразличием. Они не считают тех, кто живет рядом с ними, такими же людьми, как они сами. Родители-нарциссы проявляют жестокость и бессердечность по отношению к бедственному положению своих детей, не замечают, когда те страдают или чем-то огорчены. Нарциссы с антисоциальными чертами часто склонны к садизму: они испытывают наслаждение, видя страдания и боль других, и используют самые интимные подробности жизни своих близких им во вред, чтобы побольше ранить и поиздеваться. В то время как сострадательные люди спешат на помощь тем, кто, как им кажется, страдает, нарциссические и социопатические индивидуумы бросают своих близких в тяжелое для них время. Их черствость поражает и пугает, достигая поистине нечеловеческого уровня.

Жертва нарциссизма Лесли из Австралии, которая столкнулась с нарциссическими личностями не только в родной семье, где она выросла, но и в отношениях с друзьями и партнерами, описывала мне бесчувственность, с которой относились к ней встречавшиеся ей по жизни нарциссы во время ее тяжелой, опасной болезни. Она говорит: «После самоубийства второго брата в прошлом году я была совершенно разбита – вот когда нарциссы больше всего кайфовали, и это было хорошо видно. Самое интересное, абьюзивное поведение нарциссического партнера пришлось примерно на то же время, когда умер другой мой брат, Брэд. Сейчас у меня развивается ревматоидный артрит, у меня обнаружили нарушение свертываемости крови в результате лейденской мутации фактора V, которая повышает вероятность образования тромбов. Вот когда я узнала, насколько я дорога моему

партнеру Джону. Вряд ли можно было проявить больше равнодушия к моим проблемам. Такой же бесчувственной показала себя и родная семья. Мне сказали, что я могу умереть. Дети пришли навестить меня в больнице, но только не мать, братья и сестры. Я пережила трудное время, осознав те вещи, которые раньше не желала признавать».

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ И БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ

У 43% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей вел себя импульсивно и безответственно.

Неспособность исполнять повседневные обязанности – отличительная черта социопатов. Они живут импульсивно, одним моментом, не думая и не заботясь о последствиях своих действий. Среди социопатов вполне обычным делом являются частые переезды из города в город, чтобы избежать ответственности за свои гнусные преступления или скрыть огромные долги от своих супругов и детей и продолжать вести паразитический образ жизни, сев на шею кому-то другому. Их импульсивное и безответственное поведение может оказаться опасным, создавая риск для жизни их детей. Например, пострадавшая от нарциссизма родителей Бамби вспоминает: «Мой отец относился к типу потакающего своим прихотям Питера Пена и всю свою взрослую жизнь прожил на грани риска. Он скрывал свои деньги и активы, забыл обо мне, когда 10 дней блуждал по пустыне, потом требовал, чтобы я за ним ухаживала, когда превратился в инвалида вследствие развития диабета».

ПРИВЫЧКА ВЕСТИ ДВОЙНУЮ ЖИЗНЬ

У 36% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей вел двойную жизнь.

+

НЕВЕРНОСТЬ И МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ИНТРИЖКИ

У 32% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей отличался неверностью и заводил многочисленные романы.

Общеизвестным фактом является то, что люди с антисоциальными чертами характера склонны к ведению двойной жизни и к неверности по отношению к партнерам. Нередки случаи, когда родители-социопаты оказываются настолько двуличными, что поддерживают долговременные любовные романы, имеют тайные зависимости, заводят детей в разных городах или совершают преступные деяния вроде мошенничества или даже применения физического насилия.

Один из жутких примеров подобного индивидуума – Эмиль Сильерс, который пытался убить свою жену дважды: в первый раз устроил утечку газа, что поставило под угрозу и жизни двух его детей, а затем повредил ее парашют перед прыжком. К счастью, его жена чудом выжила после падения с высоты 4000 футов, но в процессе расследования полиция раскопала прямо-таки чудовищные факты о его двойной жизни. Они обнаружили 30 000 сообщений, которые в подробностях расписывали историю его бесконечной лжи. У него было множество романов, в том числе с женщиной, с которой он планировал начать новую жизнь после смерти жены. Кроме того, он занимался незащищенным сексом с проститутками.

Благодаря своей способности лгать, не чувствуя никаких угрызений совести, социопаты могут скрытно вести подобную двойную жизнь довольно длительное время, пока их не разоблачат. Такого рода разоблачение грозит разрушить созданный ими ложный образ «идеальной семьи» и повлечь за собой долгосрочные последствия для всех членов семьи, вовлеченных в их игры.

ГОТОВНОСТЬ К ОПАСНЫМ РИСКОВАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ, ПОСТОЯННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В СТИМУЛЯЦИИ, ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СКУКЕ

У 21% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей демонстрировал готовность к опасным рискованным действиям, постоянную потребность в стимуляции и predisposed к скуке.

Родителям с психопатическими чертами часто становится скучно, и, как следствие, у них возникает потребность в постоянной стимуляции. Подобно Эмилю Сильерсу, занимавшемуся незащищенным сексом с проститутками, рискуя здоровьем своей жены, они заводят всё новые и новые романы, проявляя полнейшее равнодушие к чувствам или здоровью других людей. Эта постоянная потребность в стимуляции может втянуть их в занятие опасной деятельностью, которая поставит под угрозу не только их собственное благосостояние, но и благосостояние окружающих.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ И САДИЗМ

У 18% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей или член семьи с нарциссическими чертами проявлял сексуальные отклонения и садизм.

Нарциссические, социопатические и психопатические личности печально известны своими способностями нарушать личные границы других людей: в некоторых случаях это касается нарушения сексуальных границ. Люди с сексуальными отклонениями и склонностью к садизму могут заниматься педофилией, вуайеризмом, сексуальной эксплуатацией детей, изнасилованиями, физическим насилием или даже вовлекать в свои деяния других сексуально озабоченных хищников.

Пострадавшая Ким описывала мне, как мать поощряла преступное поведение ее деда: «Когда я была совсем маленькой и она купала меня в ванне, я рассказала ей, что дедушка приставал ко мне. Она схватила меня за шею и некоторое время держала мою голову под водой, чуть не утопила меня, только чтобы заставить меня замолчать. Я ничего этого не помнила до 36 лет». Столь жестокое обращение, вызванное желанием заставить замолчать маленького ребенка, особенно ребенка, которого подвергли сексуальному насилию, – это не что иное, как вопиюще садистское поведение.

Другая жертва нарциссизма, Изабелла из Калифорнии, пишет, что ее мать смотрела сквозь пальцы на приставания к своим детям, чтобы сохранить брак со вторым мужем, который оказался социопатом. Более того, мать даже решила вместе с ним пройти курс семейной психотерапии.

Из этих душераздирающих историй мы узнаём, что пособники нарциссических личностей не только смотрят на их поведение сквозь пальцы, но и помогают сексуальным хищникам-социопатам продолжать творить насилие в семье. Чтобы спокойно существовать и дальше, неблагополучным семьям необходимо сохранить происходящее в тайне, потворствовать насильникам и эксплуатировать собственных детей. В таких семейных ячейках поощряют сексуальный садизм и девиантное поведение хищников, поддерживают газлайтинг, заставляют молчать и всячески позорят невинных жертв творимых зверств.

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К НАСИЛИЮ

У 36% опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов один из родителей проявлял predisposed к насилию.

Хотя и не все нарциссы агрессивны, среди них нередки случаи нарастания ожесточения

вплоть до совершения актов насилия, при условии что сложатся «подходящие», по их мнению, обстоятельства. Крис Уоттс и Скотт Петерсон – главы семейств с психопатическими чертами личности – убили своих беременных жен вместе с еще не родившимися детьми. Крис Уоттс, кроме того, убил еще и двух своих дочерей и сбросил их тела в нефтяной резервуар. Он не испытывал ни малейшего раскаяния и дошел даже до того, что поначалу обвинил в убийстве свою жену и только позднее соизволил к раскаянию. У обоих мужчин были любовницы, с которыми они намеревались начать новую жизнь, и они были уверены, что эти убийства сойдут им с рук. Некоторые психопатические индивидуумы могут также рекрутировать членов своей семьи, чтобы те помогали им в их убийственной деятельности. Мать-психопатка Санте Каймс воспользовалась помощью своего сына для осуществления мошеннической сделки, связанной с ипотекой. Позднее они убили сообщника, который грозился разоблачить их преступление. Вместе они убили трех человек.

Тактика насилия, применяемая нарциссическими родителями

Дети родителей-нарциссов часто становятся свидетелями и жертвами следующих типичных проявлений агрессивного поведения (далее мы обсудим их более подробно).

Эмоциональное пренебрежение. До 91% взрослых детей родителей-нарциссов испытывали эмоциональное пренебрежение со стороны родителей.

Родители нарциссического типа отказываются признавать и понимать ваши эмоции и переживания, редко стараются утешить, успокоить вас, когда вы чем-то расстроены, не пытаются выяснить, в чем дело, расспрашивая о вашей жизни, школьных занятиях или о каких-либо иных проблемах, с которыми вы не можете справиться самостоятельно. Они не могут стать надежной и безопасной опорой для своих детей, чтобы те могли обратиться к ним за помощью в трудную минуту. Пережив в детстве эмоциональное пренебрежение, дети усваивают, что их чувства не имеют никакого значения. У них возникает тягостное ощущение, что они существуют будто невидимки, формируется чувство низкой собственной значимости, а во взрослой жизни появляются проблемы привязанности.

Газлайтинг. Подавляющее большинство – 81% взрослых детей пережили газлайтинг со стороны родителей-нарциссов.

Родители нарциссического типа отрицают то, что насилие вообще имело место, заставляя вас усомниться в адекватности вашего восприятия реальности и нормальности собственной психики. Эта форма психологического насилия известна как газлайтинг². Люди начинают преуменьшать вред, который они нанесли, когда вы выводите их на чистую воду, притворяются, что не сказали и не сделали ничего оскорбительного, и даже подвергают сомнению ваше ментальное здоровье, если вы осмеливаетесь устанавливать личные границы или выступать против их жестокого обращения. Хронический газлайтинг в детстве приводит к неуверенности в себе и постоянным сомнениям в своих силах во взрослом возрасте. Детям родителей-нарциссов не дают эмоциональных инструментов для валидации своих представлений, чувств, ощущений и опыта. Вместо этого их приучают заглушать свой внутренний голос. В результате они становятся крайне уязвимыми к газлайтингу и обесцениванию своих чувств и эмоций (инвалидации) со стороны хищников, которые оказываются рядом с ними среди близких людей, среди друзей и коллег по работе, когда они

² See my article, “50 Shades of Gaslighting” at www.thoughtcatalog.com/shahidaarabi/2017/11/50-shades-of-gaslighting-the-disturbing-signs-an-abuser-istwisting-your-reality

входят во взрослую жизнь. Когда мы не доверяем собственной интуиции, мы гораздо легче попадаем под влияние лживых измышлений абыюзера.

Возведение каменной стены и демонстративное молчание (бойкот). 73% взрослых детей родителей-нарциссов испытали влияние «каменной стены» бойкота.

Термин «возведение каменной стены» в отношениях означает уклонение человека от общения или обсуждения каких-либо вопросов и отказ заниматься вашими проблемами. Он может предпочесть прямо игнорировать ваши просьбы и требования, отвечать уклончивыми, неубедительными фразами или вообще отказаться отвечать по существу, отделяясь расплывчатыми фразами, не дающими ответа на заданные вами вопросы. Родители-нарциссы сразу обрывают ваши попытки начать разговор и отказываются отвечать на ваши вопросы или просьбы, касающиеся их поведения.

Родители-нарциссы могут также прибегать к демонстративному молчанию, то есть бойкотировать вас, если им кажется, что вы «не слушаетесь» или тем или иным образом угрожаете их чувству собственной исключительности. Демонстративное молчание представляет собой форму социального отвержения, оказывающую реальное негативное воздействие на мозг, активируя ту же область, которая отвечает за болевую чувствительность при телесном повреждении. Таким образом, подобное игнорирование может в буквальном смысле вызывать боль и страдания.

Лицензированный консультант по проблемам ментального здоровья Ричард Зволински (2014) утверждает, что это излюбленная тактика нарциссических индивидуумов. Он уподобляет бойкот поведению ребенка, когда тот задерживает дыхание, грозя задохнуться и умереть, пока родители не сдадутся и он не получит то, что хочет. По его мнению, этот метод позволяет абызеру контролировать и наказывать жертву, уклоняться от общения с ней и лишать ее самостоятельности, ущемляя ее права и возможности. Зволински считает, что эта тактика особенно распространена среди нарциссических личностей, у которых есть большие проблемы с контролем импульсивного поведения, то есть у тех, кому свойственна склонность к инфантилизму. Потерпевшая Вики описывает это так: «Моя мама была королевой в использовании демонстративного молчания. Если у нас случались разногласия, она могла не разговаривать со мной несколько дней, а потом внезапно могла заговорить как ни в чем не бывало, будто ничего не случилось. Это приводило меня в полное замешательство».

Скрытые издевательства. 84% взрослых детей родителей-нарциссов испытывали скрытые издевательства.

Родители-нарциссы часто отпускают жестокие замечания, делая это в двусмысленной манере или за вашей спиной с целью унижить вас. Я называю это поведение «оскорблением с улыбкой». Они прибегают к этим скрытым издевательствам, чтобы принизить ваши достоинства, не неся никакой ответственности за свое поведение. Подобная форма вербального насилия внушает человеку негативную систему убеждений в отношении собственного «я». Например, мать с нарциссическими наклонностями заводит привычку придиристо рассматривать то, что предпочитает носить ее дочь, насмешливо приговаривая: «Ты что, это носишь? Ну, ты и вправду весьма креативна в своих вкусах». Отец-нарцисс может унижить сына на семейном мероприятии, заметив с сарказмом: «Джон никогда не был любителем спорта. Ему нравится играть со своими книгами». Довольно обычным делом является использование подобных комментариев на публике, чтобы поиздеваться и спровоцировать своих детей, утверждая при этом, что они просто их «поддразнивают». Это позволяет нарциссам привлечь на свою сторону других токсичных членов семьи или своего окружения, чтобы получить возможность вместе с ними насладиться унижением ребенка.

Вследствие бездушной реакции со стороны своих опекунов взрослые дети

родителей-нарциссов усваивают навязанные им ложные представления о самих себе и не способны найти истинных виновников своих проблем – настолько скрытна и коварна эта тактика. Вместо этого они винят себя, уверенные в том, что с ними, должно быть, что-то не так, раз они «провоцируют» эти скрытые оскорбления. Взрослые дети, подвергавшиеся подобным скрытым унижениям в детстве, вынуждены и дальше жить с этим всеобъемлющим чувством неверия в свои способности, таланты, потенциальные возможности и значимость собственной личности.

Вербальное насилие. 78% взрослых детей родителей-нарциссов испытывали вербальное насилие.

Вербальное насилие включает такие формы, как откровенное издевательство, обзывательство и жестокие оскорбления, затрагивающие вашу внешность, личные качества, выбор образа жизни, увлечения, – все сгодится, и все будет легкой мишенью и законной добычей хищника. Родители-нарциссы склонны внушать детям чувство никчемности и беспомощности с ранних лет, поэтому ребенок всю жизнь вынужден испытывать проблемы с самовосприятием и самооценкой. Доктор Сьюзан Форвард отмечает в своей книге «Токсичные родители: преодоление их наследия и возвращение собственной жизни» (Toxic Parents: Overcoming Their Legacy and Reclaiming Your Life): «Большинство родителей время от времени говорят какие-нибудь унижительные или оскорбительные слова своим детям. Но это не всегда нужно расценивать как вербальное насилие. Однако частые вербальные нападки, направленные на внешность ребенка, его умственные способности, знания, умения и навыки или принижающие его ценность как человеческой личности, можно рассматривать как абьюзивное поведение». В результате вербального насилия ребенок всю последующую жизнь испытывает психологическое давление со стороны внутреннего критика, который осыпает его критическими замечаниями независимо от его достижений. Происходит интернализация этой критики, то есть превращение ее во внутренний голос, который продолжает подвергать человека психологическому насилию еще долго после того, как кончится детство.

Злокачественные нарциссические проекции. 70% взрослых детей сталкивались со злокачественными проекциями со стороны родителей-нарциссов.

Родители нарциссического типа склонны проецировать свои негативные качества, черты и поступки на собственного ребенка, избегая при этом ответственности за свое токсичное поведение и необходимости отчитываться в своих действиях. Они могут называть вас эгоистичными, агрессивными или самовлюбленными, несмотря на то что эти качества больше характеризуют их самих. Подобные злокачественные проекции способствуют развитию хронической неуверенности в себе у жертв нарциссических индивидуумов. Пережившие насилие в детстве часто всю жизнь сомневаются в своих силах и испытывают сложности с формированием чувства собственной идентичности. Обвинения в эгоизме, нарциссизме или эгоцентризме позднее приводят к тому, что у взрослых детей родителей-нарциссов развивается страх установления личных границ в межличностных отношениях. Поскольку родители-нарциссы приучают детей ассоциировать любую форму поддержания здоровых личных границ с наказанием и проецированием на них собственных качеств, дети вырастают в уверенности, что отстаивание собственных интересов является заведомо эгоистичным деянием.

Саботаж и патологическая зависть. 73% взрослых детей родителей-нарциссов сталкивались с саботажем и патологической завистью.

Родители-нарциссы пытаются саботировать ваши отношения с близкими людьми и друзьями и карьерные амбиции как в детстве, так и во взрослом возрасте. Причиной такого

поведения может быть патологическая зависть. Например, матери-нарциссы унижительно отзываются о внешности своих юных дочерей из ревности и извращенного чувства соперничества. Изолируя ребенка от его собственного «я», его социальных сетей и его мечтаний, родители преследуют цель максимально контролировать его жизнь. Кроме того, во взрослом возрасте следствием такого отношения становится сильнейший страх перед собственными успехами и достижениями, привитый в детстве и продиктованный опасениями, что эти достижения могут быть отобраны и присвоены другими, как это случилось в детстве.

Крайности в поведении (бомбардировка любовью и наказание). 70% взрослых детей родителей-нарциссов стали жертвой крайностей в их поведении, подвергаясь то любовной бомбардировке, то наказанию.

Родители-нарциссы могут окружить вас чрезмерным вниманием, когда им от вас что-нибудь нужно, а потом яростно обрушиться на вас или, наоборот, игнорировать вас, когда они в вас не нуждаются или когда вы отказываетесь «подчиниться» их требованиям. Как правило, токсичные родители начинают бомбить детей любовью, когда те пытаются устанавливать и отстаивать личные границы в отношениях с ними (особенно во взрослом возрасте), и обесценивать значимость и достоинства детей, когда им от них ничего не нужно. Поскольку такого рода любовь редко бывает постоянной, дети родителей-нарциссов входят во взрослую жизнь с убеждением, что близость и «химия» любовных отношений неразрывно связаны с непредсказуемой опасностью. Они жаждут кайфа от чрезмерного внимания, так как это единственная форма позитивного отношения, которая была знакома им в детстве, но они также научились переносить суровые удары излишне резкой критики, унижительных нападок и приступов ярости – неизбежных составляющих любого цикла насилия. Подобную извращенную форму любви они интернализируют и начинают воспринимать как «норму».

Приступы ярости и другие формы эмоционального насилия. 85% взрослых детей испытали на себе приступы ярости и другие формы эмоционального насилия, такие как игнорирование, презрение и оскорбления, замаскированные под шутки.

Если вы не хотите подчиняться несправедливым требованиям родителей-нарциссов, так или иначе ставите под сомнение их исключительность или чувство превосходства, вы неизбежно испытаете на себе приступы ярости, нацеленные на то, чтобы утвердить их контроль над вами и держать вас в узде. Неудивительно, что у многих взрослых детей родителей-нарциссов развивается склонность к заискиванию, лести и угодничеству в общении с людьми. Реальная опасность физического или психологического насилия научила их подчиняться. Другие формы эмоционального насилия, в частности демонстрация презрения к ребенку и его игнорирование, приводят к развитию у него всепоглощающего чувства токсичного стыда. Дети, которые привыкли к пренебрежению со стороны родителей-нарциссов, став взрослыми, учатся игнорировать собственные потребности, стараются угодить другим людям, ведут себя крайне осторожно, буквально ходят на цыпочках, чтобы не огорчить кого-нибудь. Помня о вспышках агрессии со стороны отца нарциссического типа, его взрослая дочь постарается задобрить рассерженного мужчину. Взрослый сын нарциссической матери может вступить в отношения с эмоционально неустойчивой женщиной.

Мелочная опека. 62% взрослых детей родителей-нарциссов испытывали мелочную опеку с их стороны.

Родители нарциссического типа пытаются максимально контролировать каждую сторону вашей жизни. Они вторгаются в вашу личную жизнь и не разрешают действовать самостоятельно даже в подростковом возрасте. Кроме того, они пытаются отслеживать ваши

отношения с друзьями и другими людьми, выходя далеко за пределы здоровых родительских обязанностей, разумного соблюдения личных границ и требований дисциплины. Они не гнушаются подслушивать ваши разговоры по телефону, читать ваш дневник, пытаются внедряться в ваши социальные сети или вторгаться в личное пространство, чтобы держать вас под контролем. Вот что рассказывает одна из жертв нарциссизма: «В моей семье личные границы постоянно нарушались. Например, мне запрещалось закрывать дверь моей комнаты, когда я переодевалась. Чтобы обеспечить себе хотя бы малейшую толику приватности, мне приходилось забиваться в уголок комнаты, где меня не было видно, и там переодеваться. Если я осмеливалась хотя бы слегка прикрыть дверь, это вызывало ярость родителей, превративших мою жизнь в настоящий ад на земле. Порой они даже подбивали моих братьев, чтобы те обижали меня в наказание за то, что я, по их мнению, отказывалась повиноваться их приказам».

Физическая депривация. 61% взрослых детей родителей-нарциссов страдали от физической депривации.

Когда дети не получают элементарной заботы, не ощущают любви со стороны родителей, это влечет за собой серьезные последствия и негативно сказывается на их развитии на нейробиологическом, социальном, когнитивном и поведенческом уровне. Родители-нарциссы, которые лишают детей возможности удовлетворения их потребностей в физическом плане, часто отказываются от телесного контакта с ребенком и не проявляют к нему физической привязанности, любви и заботы, в которых тот нуждается для здорового развития.

В наиболее вопиющих случаях физическая депривация наряду с эмоциональным игнорированием приводит к задержке развития когнитивной функции, двигательной активности и речи, а также к нарушениям социально-эмоционального поведения. Дети, испытывающие физическую депривацию, могут также страдать и другими психическими расстройствами. Доктор Натан Фокс, автор книги «Брошенные дети Румынии: депривация, развитие мозга и борьба за восстановление» (Romania's Abandoned Children: Deprivation, Brain Development, and the Struggle for Recovery) описывает ужасы физической депривации, свидетелем которых он стал, впервые переступив порог румынского детского дома.

Доктора Фокса поразила тишина, царившая в детской комнате, поскольку младенцы уже поняли, что на их плач никто не отзовется. Дети целый день лежали в своих кроватках, покидая их только во время кормления, пеленания или купания. Их не качали на руках и не пели им песенки. Он заметил, что многие малыши пристально разглядывали свои ручки, пытаясь получить хоть какую-то стимуляцию из окружающей среды, не балующей их разнообразием впечатлений.

Из подобного рода пренебрежения потребностями ребенка вырастают проблемы, которые приводят к нарушению контроля импульсивного поведения, к социальному отчуждению, к нарушению эмоциональной регуляции и психологической адаптации, к низкой самооценке, низким показателям академической успеваемости и самобичеванию.

Физическое насилие. 53% взрослых детей родителей-нарциссов сообщали о пережитом физическом насилии.

Хотя и не все нарциссы склонны к физическому насилию, однако часть родителей нарциссического типа все-таки прибегают к этой форме насилия: они шлепают, бьют, толкают, пинают, щиплют, душат и совершают всякие другие действия, чтобы причинить физический вред. Дети, которые подвергаются физическому насилию, не только испытывают боль и проблемы со здоровьем здесь и сейчас, но и демонстрируют многие эмоциональные и поведенческие нарушения, такие как агрессия по отношению к другим, саморазрушительное поведение, вхождение в отношения, где практикуется насилие и жестокость, депрессия, низкая самооценка и склонность ко вредным привычкам.

Триангуляция. 71% взрослых детей родителей-нарциссов подвергались триангуляции и несправедливому сравнению с другими, проводимому в уничижительном ключе.

Триангуляция предполагает включение третьего лица в динамику взаимоотношений с целью последующего умаления вашей значимости. Применяя этот прием манипуляции, родители стравливают вас с вашими братьями и сестрами или со сверстниками, сравнивая вас с ними в жестокой, уничижительной и несправедливой манере. Кроме того, они прибегают к демонстративному молчанию и общаются с вами через третье лицо (например, через брата, сестру или второго родителя). Триангуляция заставляет взрослых детей родителей-нарциссов излишне часто сравнивать себя с другими людьми и постоянно чувствовать, что они «недостаточно хорошие». Кроме того, они приучаются быть в высшей степени конкурентоспособными и стараются любой ценой стать лучшими во всем.

Бывший профайлер ФБР Джо Наварро пишет в своей книге «Опасные личности» (Dangerous Personalities), что нарциссические родители не обладают достаточно широким эмоциональным диапазоном, чтобы по-настоящему искренне отдавать себя детям. Подобно тому как нарциссы идеализируют самих себя, они склонны ожидать совершенства и от своих детей. Они требуют, чтобы их дети были лучшими во всем, заставляют заниматься тем, что детям не нравится или в чем они не очень сильны. Даже если дети подчиняются требованиям родителей и стараются преуспеть в этих занятиях, родители постоянно повышают планку, чтобы дети всегда стремились добиться их одобрения.

Вследствие чрезмерной придирчивости родителей взрослые дети в погоне за сверхдостижениями как огня боятся совершить оплошность или потерпеть неудачу. Они формируют чувство собственной значимости на основе своих достижений и способности всегда быть первыми. К сожалению, это лишает их возможности возвращать свое чувство собственной значимости изнутри, заставляя излишне часто прибегать к нездоровому сравнению себя с другими. Если вы были жертвой триангуляции со стороны родителей, вам могут показаться полезными упражнения в разделе [«Как установить контакт со своим внутренним ребенком»](#) и [«Исцеление и перевоспитание внутреннего ребенка»](#).

Попытки сделать ребенка козлом отпущения и кампании очернительства. 70% взрослых детей родителей-нарциссов подвергались попыткам сделать из них козлов отпущения. 59% стали жертвами кампании очернительства.

Родители нарциссического типа делают вас главной мишенью, вываливая на вас все свои проекции, вину и насилие. Они постоянно обвиняют вас в том, в чем вы не виноваты, превращая в паршивую овцу в семье. Кроме того, они часто задействуют других членов семьи в качестве «летучих обезьян» (аллюзия на персонажей «Волшебника из страны Оз»), или подручных, на которых возложена обязанность поддерживать травлю, затыкать вам рот, издеваться и всячески вас терроризировать.

Родители-нарциссы могут очернять ребенка в глазах других членов семьи, сверстников или других людей, составляющих их круг общения, как в детском возрасте, так и во взрослой жизни. Они могут попытаться разрушить вашу репутацию среди тех, кто составляет вашу социальную сеть, чтобы еще больше изолировать вас и сделать козлом отпущения, если вы решите разорвать все контакты с ними. Лишившись социальной поддержки, взрослые дети легко поддаются ощущению собственной ущербности из-за того, что не стали терпеть насилие со стороны родителей. Однако важно помнить, что попытки сделать вас козлом отпущения и кампании очернительства являются инструментами манипуляции, которые родители-нарциссы используют для принижения вашей значимости, чтобы и дальше держать вас в своей власти и контролировать каждый ваш шаг.

Скрытый эмоциональный инцест. 36% детей родителей-нарциссов пережили

скрытый эмоциональный инцест и парентификацию, или смену ролей родитель – ребенок.

Скрытый эмоциональный инцест предполагает ситуацию размывания психологических границ между родителем и ребенком. В результате происходит обмен ролями между родителями и детьми в семье либо ребенку поручают новые роли, не соответствующие его возрасту. Кроме того, вы можете стать своего рода суррогатной женой или суррогатным мужем для своего нарциссического родителя. Если родитель относится к вам скорее как к партнеру или лучшему другу, а не как к ребенку, это и есть проявление скрытого эмоционального инцеста. Родители-нарциссы могут разговаривать с вами на темы, связанные с сексом, или обсуждать свою сексуальную жизнь совершенно неподобающим образом, тем самым слишком рано приобщая вас к проблеме секса. Часто они спрашивают у детей совета по самым разным вопросам без учета их возраста. Могут делиться с ними проблемами, касающимися их взрослых отношений или трудностей супружеской жизни. Когда родитель сильно зависит от ребенка в плане удовлетворения своих эмоциональных потребностей, такое явление называется парентификацией. В этом случае вы принимаете на себя роль родителя для своего родителя. Родители-нарциссы могут взвалить на вас как на «опекуна» ответственность за свои зависимости, несмотря на то что вы сами еще не вышли из детского возраста. Это весьма распространенное явление в неблагополучных домохозяйствах, где один из родителей страдает той или иной зависимостью.

Мелисса, жертва нарциссизма родителей из Флориды, рассказала мне о том, как она стала «родителем» для потворствующей отцу матери, хотя сама была еще совсем ребенком, да еще и подвергалась насилию. Она пишет: «Когда я была ребенком, у меня очень рано развилась болезненная привычка угождать людям. Моя мать сама была одновременно и пособником насильника, и его жертвой, и, поскольку она не получала удовлетворения своих эмоциональных потребностей со стороны отца, она парентифицировала меня, то есть определила меня на роль родителя, когда мне было всего шесть лет. Таким образом, я выполняла при ней роль родителя и старалась удовлетворить ее эмоциональные потребности, при этом подвергаясь сексуальному насилию со стороны отца и терпя все его другие мерзкие скрытые формы манипулирования. Я ненавидела конфликты и делала все возможное, чтобы сохранить мир и покой в своем доме».

Сексуальное насилие и принуждение. 14% взрослых детей родителей-нарциссов подвергались сексуальному насилию.

Родители нарциссического типа, являющиеся к тому же сексуальными хищниками, могут нарушать сексуальные границы собственных детей, нападая и насилуя их или «продавая» тем или иным образом другим взрослым. Исследования показали, что взрослые, перенесшие в детстве сексуальное насилие в семье, сообщали о более высоком уровне депрессии и тревожности, чем те, которые подвергались сексуальному насилию вне семьи. Насилие со стороны именно тех людей, которые призваны нас защищать, воспринимается как еще более тяжелое предательство, только усугубляющее психологическую травму. У ребенка возникает и усиливается когнитивный диссонанс, поскольку он не в состоянии осмыслить тот факт, что его обидчик и его родитель – одно лицо. Чтобы как-то переварить это несоответствие, дети часто интернализируют сексуальное насилие как свою вину. При каких бы обстоятельствах ни происходило сексуальное насилие по отношению к ребенку, оно влечет за собой многочисленные последствия: у детей усиливает неоправданное чувство вины, стыда, заставляет заниматься самобичеванием, у взрослых повышает риск возникновения проблем, связанных с сексуальностью, ведет к диссоциации, выстраиванию токсичных отношений, вытеснению абьюзивного опыта в подсознание и его отрицанию.

Последствия психологической травмы для взрослых детей родителей-нарциссов

Далее мы узнаем больше подробностей о том, что в результате пережитого насилия взрослым детям родителей-нарциссов всю жизнь приходится бороться с целым рядом привычек и поведенческих проблем.

Симптомы травмы. Взрослые дети родителей-нарциссов столкнулись со следующими симптомами травмы.

83% обнаружили обострившуюся активность внутреннего критика: они стали либо постоянно слышать голос родителя-абьюзера, либо постоянно судить и критиковать самих себя.

У 80% усилилась чувствительность к критике.

У 80% усилилась чувствительность к отвержению.

74% боролись с навязчивыми мыслями, связанными с насилием.

77% испытывали токсичный стыд и занимались самобичеванием.

68% страдали от сверхнастороженности, были неспособны доверять другим и своему окружению, а также повсюду видели опасность или угрозы.

42% мучили кошмары по ночам.

40% респондентов отмечали травматическую связь с абьюзивным родителем, неспособность разорвать эту связь, несмотря на продолжающееся насилие.

Представление о самом себе и самовосприятие.

93% взрослых детей родителей-нарциссов сообщали, что испытывали трудности с формированием самооценки.

62% страдали от самосаботажа.

77% взрослых детей родителей-нарциссов столкнулись с повышенной тревожностью.

Ментальное здоровье. Взрослые дети родителей-нарциссов страдали от аффективного расстройства, или расстройства настроения, посттравматического стресса и суицидальных мыслей.

65% взрослых детей родителей-нарциссов страдали от депрессии.

47% имели комплексное посттравматическое стрессовое расстройство, и 38% – ПТСР.

У 44% появилось или уже было расстройство пищевого поведения.

У 53% возникали суицидальные мысли.

37% страдали от деструктивных зависимостей.

29% занимались нанесением себе физического вреда вследствие насилия, перенесенного в детстве.

Романтические отношения, дружба и личностные границы. Взрослые дети родителей-нарциссов испытывают проблемы с установлением личных границ, выстраиванием романтических отношений и самоизоляции.

86% страдали от привычки угождать другим.

83% испытывали проблемы с установлением личных границ в межличностных отношениях.

77% взрослых детей родителей-нарциссов было трудно постоять за себя в случае насилия.

77% взрослых детей родителей-нарциссов были склонны к самоизоляции вследствие страха или недоверия.

83% поддерживали токсичные близкие отношения с людьми, похожими на их родителей.

73% поддерживали токсичные дружеские отношения с людьми, похожими на их

родителей.

65% сообщали о том, что по большей части не доверяют людям.

53% имели проблемы с сексуальностью и сексуальной жизнью.

51% находились в постоянном поиске «спасителя», оказываясь в ситуациях, где сталкивались с опасными людьми.

49% сообщали о своей эмоциональной недоступности в отношениях с партнерами.

42% сообщали о том, что слишком легко доверяют людям.

56% во взрослом возрасте неоднократно оказывались в ситуациях, когда люди их использовали в своих интересах.

Карьера и цели. Взрослые дети родителей-нарциссов демонстрировали перфекционизм, самосаботаж и достигаторство.

65% страдали от своего перфекционизма и в целом от достигаторства.

53% использовали ту или иную форму самосаботажа в отношении своей карьеры.

39% упорным трудом добились в своей карьере лучших результатов, чем можно было ожидать.

Соматические проблемы. Взрослые дети родителей-нарциссов имели проблемы со здоровьем, связанные с пережитым насилием, а также проблемы веса.

44% имели проблемы со здоровьем вследствие перенесенного насилия.

33% имели проблемы, связанные со снижением веса.

22% имели проблемы, связанные с прибавлением в весе.

Словарь для взрослых детей родителей-нарциссов

Читая эту книгу, вы столкнетесь с рядом терминов, которые вам следует знать: это поможет контекстуализировать, то есть увязать с данным контекстом, собственный опыт, пережитый в качестве взрослых детей нарциссических родителей. Ниже я поместила список этих терминов с краткими пояснениями. Многие из них мы будем обсуждать далее на страницах этой книги.

Травма отвержения / Депрессия отвержения

Специалист по психологической травме Пит Уолкер пишет, что хроническое эмоциональное отвержение оказывает крайне негативное влияние на детей на самом уязвимом этапе их развития, вызывая притупление чувств и депрессию. Если нормальные ответственные родители реагируют на эмоциональные потребности ребенка, окружая его заботой и комфортом, то родители, склонные к эмоциональному отвержению, в этих случаях демонстрируют гнев, отвращение и только еще больше отдаляются от ребенка. Этот порочный круг ввергает ребенка в состояние страха, стыда и отчаяния, которое Пит Уолкер назвал «депрессией отвержения».

Травма отвержения, пережитая в детстве, часто приводит к самоотречению во взрослом возрасте, что обычно проявляется в форме саморазрушительного и неадаптивного защитного поведения. Поскольку взрослый ребенок родителя-нарцисса привык чувствовать себя никчемным и недостойным любви, триггером для срабатывания его защитного механизма легко может стать страх отвержения и невыносимое давление со стороны «внутреннего критика». Запускается ответная реакция одного из четырех типов (бей, замри, подчинись, беги). Однако в результате он только столкнется с новыми «поводами» для ненависти к себе, когда, выплеснув свои эмоции, снова окажется покинутым и переживет еще одну травму. Усугубленные травмы отвержения продолжают раскручивать порочный круг депрессии, истоки которой нужно искать в детстве.

Этот вид травмы может стать причиной целого ряда эмоциональных проблем, с

которыми часто сталкиваются взрослые дети родителей-нарциссов. Среди них повышенная тревожность, незащищенность, боязнь быть отвергнутым другими, избегание серьезных близких отношений, потребность в контроле, самоосуждение и склонность к причинению себе вреда.

Неблагоприятный детский опыт (НДО)

Неблагоприятный детский опыт подразумевает стрессовые или травматические события, пережитые в детстве, в частности насилие или пренебрежение. Это понятие может включать физическое насилие, сексуальное насилие, эмоциональное насилие, физическое или эмоциональное пренебрежение, наблюдение случаев домашнего насилия, жизнь в семье, где один из членов страдает ментальным заболеванием или зависимостью, раздельное проживание или развод родителей, жизнь в семье, где мать подвергается жестокому обращению, и тюремное заключение одного из членов семьи. Исследование неблагоприятного детского опыта (НДО), проведенное страховой медицинской организацией Kaiser Permanente и Центром по контролю и профилактике заболеваний США³, стало одним из крупнейших исследований людей, переживших насилие и заброшенность или пренебрежение в детстве. Оно оценивало последствия насилия, проявляющиеся во взрослой жизни людей, для их здоровья и благополучия. Исследование показало, что у людей с НДО отмечался более высокий риск возникновения хронических проблем со здоровьем, формирования деструктивных привычек, склонности к нанесению повреждений самому себе и появления суицидальных мыслей. Вы можете пройти опрос Национального общественного радио, чтобы определить ваш собственный уровень НДО.

Типы привязанности

Тип привязанности определяет модель поведения и взаимодействия в межличностных отношениях. Основоположник теории привязанности Джон Боулби описывал привязанность как «устойчивую психологическую связь между людьми». Он был убежден в том, что ранний детский опыт (особенно взаимоотношения между младенцем и значимым взрослым) оказывает огромное воздействие на развитие личности и социальное поведение во взрослой жизни.

По мнению Боулби, существует четыре характеристики привязанности:

1. Сохранение близости. Предполагает желание быть рядом с людьми, с которыми мы связаны.
2. Спокойная гавань. Обращение за утешением к человеку, к которому мы привязаны, в тяжелые моменты, когда испытываем страх, дистресс или угрозу.
- 3 Надежная опора. Человек, к которому мы привязаны, служит нам надежной опорой, что позволяет познавать окружающий мир и извлекать необходимые для жизни уроки, чувствуя себя в полной безопасности.
4. Дистресс разлуки. Тревожное состояние в отсутствие объекта привязанности.

Когда дети растут в атмосфере надежной привязанности, когда значимый взрослый ведет себя ответственно и всегда доступен для общения, это позволяет им с уверенностью исследовать новое окружение и полагаться на помощь других. Во взрослой жизни эти дети ожидают найти у других ту же способность быстро реагировать и ту же степень отзывчивости при выстраивании межличностных отношений, к которым они привыкли в детстве.

В 1970-х годах психолог Мэри Эйнсуорт провела исследование под названием

«Странная ситуация». В этом исследовании теория Боулби получила дальнейшее развитие. Мэри Эйнсуорт проверяла, что происходит, когда мать и ребенок входят в незнакомую комнату с игрушками. Ребенку давали время, чтобы исследовать пространство и освоиться в новой обстановке. Затем в комнату входил чужой человек, а мать незаметно выскальзывала за дверь, но через несколько минут возвращалась. Исследователей интересовало, как вел себя ребенок, когда родитель уходил из комнаты (в частности, продолжал он в этот момент изучать незнакомое окружение или нет), и как он реагировал, когда родитель возвращался, чтобы его успокоить (то есть они выясняли, проявлял ли ребенок признаки дистресса и легко ли было его успокоить).

На основании результатов этого эксперимента Мэри Эйнсуорт пришла к выводу, что существует три главных типа привязанности у детей:

1. Надежная привязанность. Дети с этим типом привязанности уверены в том, что родитель всегда остается для них надежной опорой и «базой», куда они могут вернуться после исследования новой обстановки. Они пытаются найти родителя в моменты дистресса и легко успокаиваются, когда родитель возвращается. Надежная привязанность формируется, когда значимый взрослый чутко реагирует на потребности ребенка.

2. Тревножно-избегающая привязанность. Те, кто попадает в эту категорию, более независимы от родителей в физическом и эмоциональном отношении. Они не пытаются найти родителя в момент дистресса, так как успели усвоить, что в этом случае их накажут или отвергнут. Родители этих детей невосприимчивы к детским нуждам и ясно дают понять, что не станут адекватно реагировать на их потребности.

3. Тревножно-амбивалентная привязанность. Дети с этим типом привязанности пытаются отыскать родителя, цепляются за него, не желая отпускать, но отталкивают его, когда значимый взрослый делает попытку вступить с ними в контакт. Им трудно исследовать новую окружающую обстановку, а значимому взрослому нелегко их успокоить. Эта форма привязанности часто проистекает из неспособности или нежелания значимых взрослых последовательно и чутко реагировать на нужды ребенка.

Дезорганизованно-тревожная (ненадежная) привязанность – это дополнительная форма привязанности, которая была добавлена исследователями Мейн и Соломан в 1986 году. Она возникает у детей, когда значимые взрослые, реагируя на потребности ребенка, ведут себя агрессивно, непредсказуемо и непонятно. Считается, что дезорганизованно-тревожная привязанность проистекает из ситуации «неразрешенного страха». Родитель, который по идее должен быть источником комфорта и утешения в моменты дистресса, вместо этого сам становится источником дистресса. Именно поэтому дети всё еще обращаются к родителю в трудных ситуациях, но затем стараются избегать его из чувства страха перед ним.

Типы привязанности у взрослых

Наш тип привязанности обычно формируется на основе складывающихся в раннем детстве межличностных отношений и может сохраняться в качестве работающей модели для установления и поддержания отношений во взрослой жизни. Психологи пришли к выводу, что существует четыре основных типа привязанности у взрослых, соответствующие типам привязанности, которые мы наблюдаем у детей.

Безопасная. Подобно детям с надежным типом привязанности, взрослые, чьи отношения характеризуются надежной привязанностью, имеют возможность самостоятельно «исследовать» окружающий мир. Они сохраняют здоровую степень автономности и знают, что их партнер будет их ждать, когда они вернутся. Они не боятся близости со своим партнером и не испытывают страха быть покинутыми. Они могут создать здоровую, взаимовыгодную модель зависимости от своего партнера, не проявляя чрезмерной озабоченности по поводу прочности своих отношений.

Тревножно-озабоченная. Взрослые с этим типом привязанности жаждут интимности и

близости, но чувствуют себя крайне неуверенно и излишне озабочены своими интимными отношениями. Они стремятся найти кого-то, кто спасет их и сделает их жизнь полноценной, то есть своего рода спасителя. Они очень боятся быть покинутыми и могут впасть в слишком сильную зависимость от партнера и сложившихся с ним отношений. Эта позиция часто отталкивает их партнеров, что приводит к раскручиванию порочного круга самосбывающихся пророчеств. Когда страх быть покинутым находит свое подтверждение, тревожно-озабоченный индивид, к сожалению, еще больше укрепляется в своей тревожности.

Пренебрежительно-избегающая. Взрослые с этим типом привязанности проявляют эмоциональную отстраненность в своих взаимоотношениях. Они отдают приоритет независимости и ассоциируют близость с зависимостью. Вследствие этого они демонстрируют эмоционально недоступное поведение. Они избегают конфликтов и стараются уклониться от разговоров об эмоциях.

Боязливо-избегающая. Индивидуумы с этим типом привязанности демонстрируют поведение, очень напоминающее поведение дезорганизованно-амбивалентных детей, о которых мы говорили выше, только его взрослую версию. Они проявляют амбивалентность по отношению к близости в том смысле, что понимают необходимость взаимодействия с другими людьми, чтобы удовлетворить некоторые из своих потребностей, но при этом ассоциируют близкие отношения с болью и страданием. Часто они попадают в зависимость от своих партнеров, когда чувствуют себя отвергнутыми, но одновременно чувствуют себя загнанными в ловушку, когда отношения с партнерами становятся слишком близкими.

Весьма вероятно, что если вы ребенок родителей-нарциссов, то вы относитесь к одному или двум ненадежным типам привязанности из-за насилия, которому вы подвергались со стороны родителей. По мере взросления, возможно, вы вступали в отношения с похожими нарциссическими личностями, под влиянием которых вместо надежной привязанности у вас сформировались такие типы привязанности, как тревожно-озабоченный, пренебрежительно-избегающий или боязливо-избегающий.

Паршивая овца / Козел отпущения

Ребенок, которого в семье постоянно назначают на роль козла отпущения или паршивой овцы, – это ребенок, который больше всех страдает от насилия, всевозможных обвинений и пренебрежения. Его могут наказывать и другие члены семьи, которые стараются проецировать свои собственные проблемы на подходящую жертву. Эта роль может быть постоянной или переменчивой и очень напоминает положение «золотого ребенка».

Эмоциональное пренебрежение в детстве

Эмоциональное пренебрежение в детстве предполагает неспособность родителя замечать чувства ребенка, внимательно относиться к ним, принимать, уважать их и адекватно реагировать на них. У детей, перенесших эмоционально пренебрежительное отношение, позднее возникают проблемы, выражающиеся в том, что они не доверяют своим чувствам или не способны их понять. Не все родители, которые проявляют эмоциональное пренебрежение по отношению к ребенку, делают это намеренно, однако родители-нарциссы склонны использовать подобную модель поведения специально, чтобы унижить ребенка. Эмоциональное пренебрежение – естественное следствие отсутствия у них эмпатии и неспособности прислушиваться к чувствам ребенка и воспринимать их с уважением и сопереживанием. Эмоциональное пренебрежение – это лишь один инструмент из богатого арсенала родителей нарциссического типа.

Созависимость

У взрослых детей родителей-нарциссов может развиваться склонность к созависимому поведению, обусловленная теми методами, которыми их воспитывали в детстве. Однако

нужно заметить, что не все взрослые дети родителей-нарциссов или жертвы нарциссического влияния становятся созависимыми. Некоторых лучше назвать людьми, пережившими психологическую травму, или людьми с травматической привязанностью. Традиционно термин «созависимость» использовали для описания характерных черт и поведения людей, которые жили с человеком, страдающим от тяжелой зависимости, и потворствовали его зависимости (например, таким человеком мог быть кто-то из членов семьи, супруг или супруга). Со временем термин приобрел более широкое значение и теперь охватывает тех, кто состоит в токсичных или абьюзивных отношениях, и используется для описания индивидуумов, которые находятся в нездоровой зависимости от подобных отношений, рассматривая их как источник самоуважения.

Созависимые часто готовы сделать все что угодно, чтобы сохранить отношения и избежать чувства отверженности. У них развивается чрезмерная потребность в одобрении и внимании и формируется поведенческая модель, предполагающая вовлеченность в односторонние неблагоприятные отношения, в которых они играют роль «спасителя» для того, кто не может удовлетворить их потребности.

Созависимые, которые состоят в отношениях с человеком, страдающим от тяжелой зависимости, или в семье которых есть такой человек, как правило, ведут себя как обслуживающий персонал, жертвуя собственными нуждами и интересами ради «спасения» человека с зависимостью. Подобная забота часто приобретает навязчивый и саморазрушительный характер и, вместо того чтобы спасти зависимого, только мешает ему осознать последствия своего поведения. Модель созависимого поведения у взрослых детей родителей-нарциссов может быть выученной, усвоенной еще в детстве, когда они были вынуждены ухаживать за родителем с деструктивными привычками, который к тому же еще страдал нарциссизмом.

Комплексная психологическая травма / Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Психологическая травма, которая носит длительный, продолжающийся и повторяющийся характер, создавая ощущение невозможности избавиться от мучений, известна как комплексная психологическая травма. Постоянная травля и издевательства в детстве, насилие со стороны родителей, сексуальное насилие или эксплуатация, а также повторная травматизация во взрослом возрасте – все это примеры переживаний, которые могут вызвать комплексную психологическую травму. Комплексная психологическая травма может привести к комплексному ПТСР. Это состояние становится причиной нарушения нашей эмоциональной регуляции, расстройства сознания и самовосприятия. Кроме того, оно приводит к искаженному восприятию наших обидчиков, неблагоприятию в наших отношениях с другими и нарушению восприятия окружающего мира. Проблема комплексного ПТСР обсуждается в этом разделе книги. Чтобы узнать больше о том, чем отличается комплексное ПТСР от простого ПТСР, прочитайте мою статью здесь ⁴. Обязательно прочитайте мою статью на сайте The Meadows ⁵ о комплексной психологической травме и буллинге, если сами пострадали от травли со стороны сверстников или родителей-нарциссов.

Эмоциональные воспоминания, или ретроспекции

Эмоциональная ретроспекция является одним из симптомов комплексного ПТСР. Это своего рода обратные кадры, которые не сопровождаются визуальным рядом. Они

4

<https://thoughtcatalog.com/shahida-arabi/2018/03/ptsd-and-complex-ptsd-whathappens-when-youve-lived-in-a-psychological-war-zone/>

⁵ <https://www.themeadows.com/blog/item/842-the-complex-trauma-survivor-faces-a-life-time-s-worth-of-bullying>

заставляют жертву травмы возвращаться в детство, к мучительным, непереносимым переживаниям. Специалист по терапии травмы Пит Уолкер называет эмоциональную ретроспекцию «угоном миндалины». Воспоминания возникают автоматически и могут вызвать у пострадавшего те же чувства – сильный страх, ощущение беспомощности, ярость и чувство унижения, – которые они, вероятно, испытывали, будучи брошенными в детстве. Эмоциональные воспоминания могут вызывать настолько сильное ощущение беспомощности, что мы теряем способность защитить себя, когда нас используют или обманывают, или, наоборот, можем проявить агрессию и напасть на обидчика либо спастись бегством, если почувствуем угрозу или опасность. Эти ретроспекции могут быть такими яркими, что мы будто цепенеет, ощущая те же ужас и стыд, которые захлестывали нас во время переживаемого в детстве насилия.

Золотой ребенок

Золотой ребенок – любимчик в семье, где один из родителей – нарцисс или оба родителя токсичны. Этого ребенка обожают, балуют, переоценивают его способности, идеализируют и используют как эталон, сравнивая с ним ребенка, назначенного на роль козла отпущения или паршивой овцы. Однако все может измениться, если золотой ребенок осмелится перечить родителям-нарциссам или решит стать независимым от них. Возможно также, что у родителя-нарцисса появятся какие-то новые требования к своим детям.

«Летучие обезьяны»

Так называемые «летучие обезьяны» – это подручные или пособники, которых нарциссические индивидуумы выбирают, чтобы те делали за них грязную работу. Родители-нарциссы могут привлечь в качестве помощников родственников, братьев и сестер или друзей, которые должны будут помогать родителям и дальше эксплуатировать, газлайтить и подвергать насилию их детей.

Страх, чувство долга, чувство вины

Ставшая популярной благодаря психотерапевту Сьюзан Форвард, эта триада эмоций широко распространена среди людей, попавших в травматическую зависимость от абьюзера, который пытается использовать против них эмоциональный шантаж. Родители-нарциссы внушают нам эти эмоции, чтобы усилить свой контроль над нами. Более подробную информацию об эмоциональном шантаже вы получите из главы [«6 манипулятивных тактик родителей-нарциссов и как эффективно на них реагировать»](#).

Четыре типа реакций (бей, беги, замри, подчинись)

По мнению специалистов по лечению психологической травмы, существует ряд защитных моделей поведения, к которым мы можем прибегать, неадекватно оценивая ситуацию, особенно если мы пережили травму в детстве. Это известные типы реакций: бей, беги, замри, подчинись. Дети, выросшие в здоровой семейной обстановке, могут использовать эти защитные реакции, когда им кажется это уместным и обоснованным (например, спастись бегством, столкнувшись с реальной опасностью, или отвечать ударом на удар в критических ситуациях, когда речь идет о жизни и смерти). Однако дети, которых воспитывали родители-нарциссы, учатся выживать, рассчитывая на один или два защитных метода в ущерб другим. Для них эти методы представляются единственно возможными даже в ситуациях, где для их использования нет никаких веских оснований.

- Люди, для которых типична реакция «бей», заиклены на использовании власти и контроля, часто они становятся агрессивными и приобретают черты нарциссической личности, чтобы добиться чувства защищенности и безопасности.

- Люди, для которых типична реакция «беги», старательно избегают мыслей о травме и канализируют свой страх быть отверженными в русло перфекционизма, достигаторства,

трудоголизма или просто спасаются бегством, чтобы находиться подальше от угрозы отверженности.

- Люди, для которых типична реакция «замри», предпочитают самоизолироваться, они пытаются «спрятаться», чтобы не провоцировать еще большие страдания. Они применяют защитный механизм диссоциации и самоизолируются от других, преследуя цель избежать отвержения и любых напоминаний о пережитой травме.

- Люди, которые выбирают тактику «подчинись», стараются угодить другим, они склонны к созависимости. Еще в раннем детстве они научились приспосабливаться к потребностям других, чтобы обеспечить свою безопасность. Во взрослой жизни они ведут себя крайне осмотрительно, стараясь удовлетворить потребности других людей и при этом жертвуя своими собственными. Некоторые жертвы нарциссизма родителей могут демонстрировать гибридные формы, включающие разные типы защитных реакций.

Внутренний критик

В контексте насилия в отношении детей со стороны родителей-нарциссов внутренний критик – это интернализированный голос наших обидчиков и неадаптивный защитный механизм, призванный защитить нас от отвержения или неудачи. Как правило, внутренний критик относится к нам с суровым осуждением, пытаясь принизить нас, чтобы «защитить» от достижения наших целей или благоприятного восприятия собственного «я» из опасения, что нас могут этого лишиться, как неоднократно случалось в детстве.

Внутренний критик, воскрешающий в памяти эмоциональные воспоминания, – это порождение тяжелого детства, он часто перенимает характерные черты самых первых из наших обидчиков. Например, ваш внутренний критик может очень сурово судить обо всем, что бы вы ни делали, и говорить тем же самым тоном или голосом, что и ваши абьюзивные мать или отец, от которых вы натерпелись в детстве. Возможно, он просто повторяет те же самые заученные негативные установки. Внутренний критик может пытаться защититься от неудачи или отвержения, но при этом использует разнообразные неадаптивные средства и тем самым, наоборот, мешает вам полностью реализовать свой потенциал.

Внутренние субличности

В результате психологической травмы внутри нашего «я» могут возникать отличные друг от друга внутренние составляющие. Обычно эти субличности служат защитными механизмами и играют разные роли, призванные уберечь нас от переживания чрезмерного горя и уязвимости, лежащих в основе травмы. Доктор Ричард Шварц, разработавший модель системы внутренней семьи, отмечает, что у нас есть три типа «внутренних субличностей», которые нас защищают: изгнанники, менеджеры, пожарники. Изгнанники представляют собой раненых «персонажей», которые несут в себе эмоции и воспоминания о наших детских травмах. Менеджеры – это крайне критично настроенные, контролирующие наши действия «персонажи», которые пытаются оберегать изгнанников от срабатывания механизма негативных воспоминаний, связанных с травмой. Пожарники также помогают предотвратить проникновение уязвимых изгнанников в наше сознание, но используют другой способ – сразу ликвидируют «пожар» (триггеры), заставляя нас прибегать к аддиктивному, компульсивному и самоповреждающему поведению, чтобы избавиться от страданий. Чтобы узнать больше о наших субличностях и их функциях, прочитайте главу [«Методики исцеления взрослых детей родителей-нарциссов»](#).

Начните более подробно знакомиться со своими субличностями с приведенного здесь упражнения.

Внутренний ребенок

Даже в зрелом возрасте многие из нас сохраняют в себе травмированного внутреннего ребенка, который несет бремя отвержения и стыда. Путь исцеления взрослых детей родителей-нарциссов необходимо начинать с исцеления и перевоспитания этого внутреннего

ребенка, проявляя при этом доброту и сострадание, признавая и принимая его чувства и эмоции и предоставляя возможность для выражения горя. Только так можно осуществить гармоничную реинтеграцию этой части собственного «я» в свой внутренний мир.

После работы по перевоспитанию и исцелению нашего внутреннего ребенка мы можем вернуть себе те детские качества, которые наш здоровый внутренний ребенок был вынужден скрывать под травмой: любознательность, веселость, сострадательность, непосредственность и радость жизни.

«Нарциссические блохи»

Если мы воспитывались родителями-нарциссами, совершенно естественно, что мы заполучили от них некоторое количество так называемых «нарциссических блох», то есть характерных черт или поведенческих особенностей, которые мы переняли от наших обидчиков. Например, взрослые дети родителей-нарциссов, подражая их поведению, часто становятся чрезмерно чувствительными к любым замечаниям, которые они воспринимают как критику. Они могут проявлять гнев и агрессию по отношению к своим родителям или пытаются манипулировать своими опекунами, используя неадаптивные способы, вместо того чтобы просто отстраниться и прекратить всякое общение с ними.

Я должна подчеркнуть, что подобное поведение вовсе не означает, что вы страдаете настоящим расстройством личности. Многие взрослые дети родителей-нарциссов (или жертвы нарциссического насилия в романтических отношениях) часто обращаются внутрь себя в поисках собственной вины, занимаются самобичеванием, размышляя о том, не оказались ли нарциссами они сами. Такого рода неуверенность в себе часто возникает после многочисленных случаев газлайтинга и проекций со стороны наших обидчиков и на самом деле обычно не имеет реальных оснований. Однако в результате длительного опыта общения с лицами, страдающими нарциссизмом, мы можем подцепить некоторые из свойственных им склонностей и привычек. Их называют «нарциссическими блохами».

«Нарциссические блохи» служат своего рода временными механизмами защиты и являются чертами, которые мы приобретаем в силу необходимости пережить насилие. Они могут исчезнуть в результате внутренней работы над собой, лечения и создания более здоровой окружающей среды. Они тут же забываются, как только мы выбираемся из токсичного общества наших абьюзеров и получаем возможность работать над собой, не испытывая вмешательства и давления со стороны наших агрессивных родителей или партнеров.

Парентификация

Парентификация – это явление, когда ребенок начинает играть роль родителя и берет на себя обязанности и ответственность, которые превышают его эмоциональные способности и возможности. По мнению доктора Карил Макбрайд⁶, в нарциссической семье родительская иерархия «перевернута» так, что ребенок заботится о родителе, а не наоборот. Когда ребенок поставлен в такое положение, что должен выполнять родительские обязанности, на него взваливают работу, которую он не в состоянии делать в силу недостаточной зрелости и развития. Парентификация широко распространена в семьях, где один или оба родителя имеют деструктивные зависимости, где дети вынуждены присматривать за родителем, который нуждался в заботе, но не мог заботиться сам, и взваливать на себя бремя по уходу, вместо того чтобы самим быть объектом любви и заботы. Вследствие парентификации дети родителей-нарциссов не проживают многие жизненно необходимые аспекты детства, поскольку вынуждены уже в столь юном возрасте становиться взрослыми.

⁶ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-legacy-distortedlove/201302/will-i-ever-be-good-enough>

Токсичный стыд и самобичевание

В своей книге «Возвращение домой» психолог Джон Брэдшоу проводит различие между здоровым чувством стыда и токсичным стыдом. По его мнению, здоровый стыд – это эмоция, которая учит нас нашим ограничениям, но при этом позволяет нам совершать ошибки и оставаться несовершенными, такими же, как все люди. Токсичный же стыд требует от нас быть идеальным сверхчеловеком. В противном случае, если мы недотягиваем до этого уровня, мы должны чувствовать себя полным ничтожеством, лишенным всего человеческого. Хотя нашему внутреннему ребенку необходимо иметь здоровое количество чувства вины и стыда для формирования здоровых моральных принципов, мы совершенно не нуждаемся в чувстве токсичного стыда.

Токсичный стыд проистекает из опыта жестокого обращения в детстве, когда в результате психологической травмы в нас укореняется убеждение в том, что мы не заслуживаем любви, что у нас куча недостатков и мы достойны только презрения, что мы сами во всем виноваты. Это убеждение интернализируется как следствие насилия и жестокого обращения, пережитого нами тогда, когда мы были еще невинными детьми. В силу возраста мы были неспособны понять и осознать все те ужасные вещи, которым мы подвергались. Маленькие дети не обладают достаточным эмоциональным багажом, чтобы связать родительское насилие с вероятными психическими отклонениями в образе мышления и поведения родителя, поэтому у них формируется система убеждений, возлагающая вину на них самих. Токсичный стыд сопровождается ошибочным убеждением в том, что мы так или иначе сами виноваты в совершаемом над нами насилии, что мы, скорее всего, сами каким-то образом спровоцировали его.

К сожалению, самобичевание, к которому прибегают взрослые дети родителей-нарциссов, является неадаптивным способом вернуть себе чувство контроля над событиями, над которыми они были не властны. В конце концов, если виноваты мы, значит, мы можем каким-то образом «изменить» поведение обидчика по отношению к нам – во всяком случае, нам так кажется. Токсичный стыд и самобичевание мешают нам найти настоящих виновников, а именно наших жестоких родителей.

Травматическая привязанность

Травматическая привязанность, или «узы предательства», как называет это явление доктор Патрик Карнес, представляет собой крепкую связь, которая формируется у нас с абьюзером в процессе переживания напряженного эмоционального опыта. У взрослых детей родителей-нарциссов эта привязанность развивается в силу необходимости выжить в детские годы. Беспомощный маленький ребенок не может выжить без еды, убежища, заботы и физического контакта с родителем. По этой причине дети привязываются к родителю-нарциссу, подчиняются ему, уступают его требованиям, стараются угодить просто для того, чтобы выжить. Травматическая привязанность сродни стокгольмскому синдрому, при котором заложники демонстрируют странную, но твердую лояльность, любовь и преданность своим захватчикам.

Повторение травмы / Реконструкция травмы

Повторение или реконструкция травмы – явление, при котором ранняя детская травма повторяется или реконструируется во взрослой жизни, обычно сопровождаясь подсознательной надеждой на ее разрешение. Взрослые дети родителей-нарциссов предрасположены к реконструкции травмы в результате формирования токсичных отношений с партнерами, друзьями, даже с коллегами и начальниками, принадлежащими к нарциссическому типу. Кроме того, они могут реконструировать травму и иными способами, например посредством нанесения повреждений самим себе или через развитие зависимости. Более подробную информацию об этом порочном круге вы найдете в главе «Реконструкция психологической травмы: взрослые дети родителей-нарциссов и цикл повторения травмы».

Неосознанные раны

Глубинные детские травмы, которые мы не осознаём, обуславливают формирование наших систем убеждений и моделей поведения. Это явление известно как неосознанные раны. В отличие от ран, о существовании которых нам известно, мы обычно не имеем понятия о неосознанных ранах. Эти раны более тяжелые, заживление их требует более длительного времени, поскольку, чтобы справиться с ними, их необходимо сначала вытащить на поверхность. Это может произойти под воздействием определенных триггеров, травм или сценариев, когда человек оказывается покинутым. И тогда мы можем, наконец, проработать их и залечить.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга посвящена темам, волнующим взрослых детей родителей-нарциссов, и вы также найдете в ней новые соображения, идеи и упражнения для восстановления и исцеления от последствий детских травм. В нем рассматривается широкий круг вопросов – от описания особенностей воспитания в семье родителей-нарциссов до стратегий, которые мы можем использовать, чтобы выжить, исцелиться и преуспеть после пережитого негативного опыта.

В первых разделах книги подробно разбираются последствия жестокого обращения в детстве. Последние же несколько глав целиком посвящены перевоспитанию внутреннего ребенка, описанию методик исцеления, необходимости отказа от контактов с абьюзерами. Также в них приводятся практические упражнения, помогающие восстановиться. Я всячески советую уделить особое внимание этим последним главам, и желательно поработать над практическими упражнениями под руководством специалиста по терапии травмы.

В книге вы найдете также истории сотен взрослых детей родителей-нарциссов, рассказанные мне во время опросов, а также советы психологов и психотерапевтов, которые работали с этими людьми. В конце некоторых глав приведены комплексы упражнений поискового характера, которые помогут вам осмыслить то, что вы прочитали, и применить полученные знания в вашей повседневной жизни. Эти мини-упражнения на развитие навыков рефлексии служат в качестве затравки, чтобы пробудить интерес к развернутым упражнениям, которые вы найдете в конце книги.

Нарциссическим матерям и нарциссическим отцам посвящены отдельные части книги, но я прошу вас обратить внимание на то, что многие из обсуждаемых в них инструментов исцеления более подробно рассматриваются в разделах [«Методики исцеления взрослых детей родителей-нарциссов»](#), [«Исцеление и перевоспитание внутреннего ребенка»](#) и [«Проблемы с папой: дочери нарциссических отцов»](#).

Более подробное описание структуры этой книги приводится в [«Предисловии автора»](#).

Профессиональная поддержка

Хочу предупредить, что книга не может быть заменой лечения. Она задумана как образовательный ресурс для тех, кто испытал в детстве насилие со стороны нарциссических индивидуумов. Если у вас имеются какие-либо симптомы ПТСР или комплексного ПТСР, я настоятельно рекомендую работать с этой книгой под руководством специалиста по терапии травмы. С помощью лицензированного профессионала вы сможете без риска для собственного здоровья разобраться в своих триггерах.

Если в настоящее время вы не проходите курс терапии, но хотели бы попробовать разные варианты лечения, вы можете прочитать о разных типах терапии и методах исцеления в главе [«Методики исцеления взрослых детей родителей-нарциссов»](#) и [«Исцеление и перевоспитание внутреннего ребенка»](#).

Источники

1. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
2. Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: Reclaiming and championing your inner child*. London: Piatkus.
3. Bruce, J., Gunnar, M. R., Pears, K. C., and Fisher, P. A. (2013). Early adverse care, stress neurobiology, and prevention science: Lessons learned. *Prevention Science*, 14(3), 247–256.
4. Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., ... Marks, J. S. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. doi:[10.1016/s0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(98)00017-8).
5. Hare, R. (1999). *Without Conscience*. The Guilford Press.
6. Kernberg, O.F. (1975). Treatment of narcissistic personalities. *Int. J. Psychoanal.*, 56: 245–248.
7. Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95–124). Westport, CT, US: Ablex Publishing.
8. Međedović, J. & Petrovic, B. (2015). The Dark Tetrad. *Journal of Individual Differences*. 36:228–236. [10.1027/1614-0001/a000179](https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000179).
9. Nelson, C. A., Fox, N. A., and Zeanah, C. H. (2014). *Romania's abandoned children: Deprivation, brain development, and the struggle for recovery*. Cambridge, MA, and London, England: Harvard University Press.
10. Nelson III, C. A., Zeanah, C. H., Fox, N. A., Marshall, P. J., Smyke, A. T., and Guthrie, D. (2007). Cognitive recovery in socially deprived young children: the Bucharest Early Intervention Project. *Science*, 318(5858), 1937–1940.
11. Sethi, A., Gregory, S., Dell'acqua, F., Thomas, E. P., Simmons, A., Murphy, D. G., ... Craig, M. C. (2015). Emotional detachment in psychopathy: Involvement of dorsal default-mode connections. *Cortex*, 62, 11–19. doi:[10.1016/j.cortex.2014.07.018](https://doi.org/10.1016/j.cortex.2014.07.018).
12. Shin L. M., Rauch S. L., & Pitman R. K. (2006). Amygdala, medial prefrontal cortex, and hippocampal function in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071, 67–79.
13. Teicher, Martin H., et al. "The Neurobiological Consequences of Early Stress and Childhood Maltreatment." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, vol. 27, no. 1–2, 2003, pp. 33–44. doi:[10.1016/s0149-7634\(03\)00007-1](https://doi.org/10.1016/s0149-7634(03)00007-1).
14. Teicher, M. (2006). Sticks, Stones, and Hurtful Words: Relative Effects of Various Forms of Childhood Maltreatment. *American Journal of Psychiatry* *Am J Psychiatry*, 163(6), 993. doi:[10.1176/appi.ajp.163.6.993](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.163.6.993).
15. Wai, M., & Tiliopoulos, N. (2012). The affective and cognitive empathic nature of the dark triad of personality. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 794–799. doi:[10.1016/j.paid.2012.01.008](https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.008).

Поисковые вопросы. Введение

Какие из перечисленных в этой главе манипулятивных тактик (например, газлайтинг, возведение каменной стены, скрытые издевательства, саботаж, триангуляция) чаще всего использовали в отношениях с вами ваши нарциссические родители?

Какие защитные механизмы вы выработали в ответ? (Например: «В ответ на оскорбительные выпады и критику я стал слишком большим перфекционистом», «У меня развилась повышенная чувствительность к критике», «Я настороженно отношусь к людям» или «Я не способен доверять себе или своему восприятию реальности, поэтому я всегда сомневаюсь в своих решениях или в том, что со мной произошло».)

Какие проблемы с ментальным здоровьем или хронические заболевания возникли у вас вследствие пережитого насилия? (Например: «Мне пришлось всю жизнь бороться со склонностью к нанесению вреда самому себе и суицидальными мыслями», «Я страдал от

сильных мигреней» и т. д.)

Что бы вы хотели получить в детстве от своих нарциссических родителей? (Например: любовь и привязанность, здоровое внимание, безусловное позитивное отношение, поддержку, эмоциональную валидацию.)

Что, по вашему мнению, могло бы успешно заменить то, что вы не получили в детстве? (Например: реализация своего увлечения или миссии на благо общества, нормальная сеть поддержки, которая помогла бы оздоровить взаимоотношения и получить валидацию извне, использование медитации и техники позитивных утверждений, чтобы научиться любить себя и сострадать себе.)

Часть 1. Психологическая травма взрослых детей родителей-нарциссов

Истории о негативных последствиях детской травмы и воспитании нарциссическими родителями

Пять вредных, лживых убеждений, которые внушают нам родители-нарциссы

Взрослые дети родителей-нарциссов очень похожи на эмоциональных сирот. Их биологические родители хотя и живы, но не способны обеспечить детям безусловное позитивное отношение, любовь, эмпатию и сострадательное отношение – все, что нужно детям для формирования здорового чувства собственного «я». Предполагается, что родители должны отзеркаливать безусловное позитивное отношение к своим детям по мере их роста. Они должны обеспечить их психологическим багажом, необходимым для здорового роста и развития.

Последствия детской травмы, в частности эмоциональное пренебрежение или насилие в детстве, могут оказать пугающе мощное влияние на нашу психику по мере нашего взросления, вплоть до «перепрограммирования» нашего мозга и образования новых нейронных связей. Если эмоциональное насилие происходит в детстве, это серьезно нарушает ментальную архитектуру мозга, затрагивая такие области, как миндалевидное тело, гиппокамп и префронтальная кора. Эти области головного мозга участвуют в процессах эмоциональной регуляции, обучения, памяти, концентрации внимания, в развитии познавательной способности и планировании.

Детям родителей-нарциссов, которые отвечают диагностическим критериям нарциссического расстройства личности, все это известно даже слишком хорошо, так как их воспитывал человек с ограниченной способностью к эмпатии и чрезмерным чувством собственного величия, мнимого превосходства, исключительности и вседозволенности (Ni, 2016).

Дети нарциссических родителей с раннего возраста запрограммированы искать одобрения там, где его не найти, верить в то, что их значимость обусловлена репутацией их семьи, и прочно усвоить навязанную им идею о том, что единственный способ доказать свою ценность – старательно «обслуживать» потребности своих родителей. Они жили в условиях, где если и видели любовь, то она редко была безусловной.

Из всего вышесказанного не следует, что дети – жертвы нарциссического насилия не могут подняться выше уровня, которого они смогли достигнуть под давлением своего рода дрессировки со стороны родителей. На самом деле они могут оказаться более упорными борцами за выживание и преуспевание в этом мире благодаря развитой способности к психологической адаптации и умению направить свои травматические переживания в личностную трансформацию (Bussey and Wise, 2007). Потребуется серьезная внутренняя работа и большое мужество, чтобы вытащить наружу травмы, которые мы вынуждены были

пережить в детстве, и проработать случаи повторной травмы во взрослом возрасте. Если мы сумеем разобраться в закономерностях, в соответствии с которыми мы выстраиваем свои отношения и поведение, и научимся адекватно реагировать на негативный внутренний диалог, обусловленный пережитым насилием, мы сможем кардинально пересмотреть и разоблачить мифы и лживые измышления о нашей низкой значимости и недостаточных способностях, которыми нас пичкали в детстве.

Будучи детьми родителей-нарциссов, мы с раннего возраста усваиваем следующие постулаты:

1. Твоя значимость всегда зависит от каких-либо условий.

Как ребенка нарциссических родителей, вас учили, что ваша значимость не дана вам от рождения, а зависит от того, что вы можете сделать для своих родителей и насколько вы покладисты и готовы угодить. В семьях, где хотя бы один родитель является нарциссической личностью, особое внимание уделяется внешней стороне, статусу, репутации семьи. В силу характерной для родителя-нарцисса мании величия, его привычки скрывать истинную сущность под фальшивой маской и потребности быть лучшим, вероятно, вы были тем членом семьи, которого «выставляли напоказ» в самом выгодном свете, при том что за закрытыми дверями, вдали от посторонних глаз, вы были мишенью насилия.

Дома складывалась совсем другая картина, совсем непохожая на ту, которую показывали публике: зачастую вы становились свидетелем ужасных сцен, когда один из родителей применял вербальное или даже физическое насилие по отношению к другому, вы и сами могли стать объектом насилия. Могло быть и так, что ваши родители действовали заодно, стараясь всячески дискредитировать вас, ваших братьев и сестер, подорвать вашу уверенность в себе. Если вы когда-либо осмеливались поставить под сомнение фальшивый образ идеальной семьи или заикнуться о творящемся в ней насилии, вас, скорее всего, наказывали.

Эмоциональные и психологические оскорбления, которым подвергаются дети родителей-нарциссов, когда идут наперекор ожиданиям и убеждениям семьи, могут повлечь за собой поистине разрушительные последствия и негативно повлиять на их самооценку, чувство агентности (то есть способность действовать свободно и независимо), на веру в себя и свои силы. Им внушают, что они являются не самостоятельными, независимыми агентами, а скорее объектами, предназначение которых – обслуживать эго нарциссического родителя и его эгоистичные планы.

2. Тебе нужно быть идеальным и успешным, но ты не получишь за это никакого вознаграждения и не должен считать, что сделал «достаточно».

Нарциссические личности – мастера менять правила игры на ходу, чтобы их жертвам никогда не казалось, что они сделали достаточно. Мы, пережившие насилие в детстве, не стали исключением из этого правила. Наши достижения редко удостоивались одобрения, за исключением случаев, когда, руководствуясь какими-то произвольными критериями, их высоко оценивало общество или когда они подкрепляли собственные грандиозные фантазии родителя-нарцисса. Наши абьюзивные родители никогда не испытывали искреннюю гордость за нас, разве только тогда, когда могли поставить наш успех себе в заслугу. Некоторые из них часто завидуют успехам своих детей или принижают их, особенно если те дают детям возможность стать независимыми от родителей, вырваться за пределы их всевластия и контроля.

Нередки случаи, когда родители этого типа пытаются скрыто противодействовать успеху и счастью своих детей, если этот успех не вписывается в картину их грандиозного представления о себе. Особенно это касается тех случаев, когда успех детей идет вразрез представлениям нарцисса о том, что должно сулить «счастье» (обычно это все то, что выставляет их в лучшем свете, а не то, что ведет к благополучию их детей), или дает детям слишком много независимости. В глазах родителей-нарциссов независимость детей

представляет явную угрозу их непреодолимой тяге к мелочной опеке и контролированию каждого аспекта жизни ребенка.

В больном воображении родителей-нарциссов крутится мысль, что было бы гораздо лучше, чтобы детей вообще не существовало, если они не способны выполнить родительскую волю и играть ту роль, которая предназначена им родителями, – или чтобы они достигали именно тех целей, которые поставили перед ними родители. Однако даже если бы они были идеальными дочерьми и сыновьями, правила игры снова могут поменяться – и достигнутый ребенком уровень совершенства снова окажется недостаточно высоким в глазах нарциссического родителя.

3. Всегда найдется кто-то, кто будет лучше, и ты должен превзойти его – начиная с собственных братьев и сестер.

Дети в семье нарциссических родителей часто настраиваются друг против друга и соревнуются в борьбе за любовь и привязанность, которых они всегда жаждали, но никогда не получали от родителей. Известно, что родители-нарциссы любят использовать такую форму манипуляции, как триангуляция, натравливая детей друг на друга и пытаясь без всякой необходимости сравнивать их, умалять их успехи и тем самым подпитывать собственное ощущение власти и контроля над ними. Триангуляция – это прием, при котором нарциссические личности вовлекают третью сторону в динамику своих взаимоотношений с кем-либо, чтобы дестабилизировать отношения между всеми сторонами.

Обычно в таких семьях выбирают золотого ребенка и козла отпущения, правда, иногда они меняются ролями в зависимости от того, что нужно родителю-нарциссу для осуществления своих планов (McBride, 2011). Дети, назначаемые на роль козлов отпущения, – это бунтари, правдоискатели, которые стремятся к искреннему взаимодействию с членами своей семьи, но не могут замалчивать насилие, которое творят родители, когда они не оправдывают их абсурдных ожиданий. А золотого ребенка обычно хвалят без меры и превозносят как некий «стандарт», но эта ситуация тоже может легко развернуться в обратном направлении, если золотому ребенку вздумается проявить свободу воли и сделать что-нибудь, не спрашивая разрешения родителей. С ранних лет мы приучаемся думать, что никогда не будем достаточно хорошими, что мы должны постоянно сравнивать себя с другими, и не в состоянии понять и признать нашу истинную значимость и ценность.

Став взрослыми, мы начинаем понимать, что нам необязательно соревноваться с кем бы то ни было, чтобы быть достойными и ценными членами общества, и не нужно во что бы то ни стало быть лучшими во всем. Культивирование чувства безусловной любви к самому себе, а также способности признавать и ценить свои уникальные умения и навыки может помочь избавиться от вредных установок, усвоенных из опыта насилия, и заменить их здоровым чувством гордости и самодостаточности.

4. Презрение как неотъемлемая составляющая любви и «норма» в отношениях.

Родители нарциссического склада могут временами идеализировать ребенка, если им это зачем-то нужно, но эти моменты быстро сменяются периодами презрения и пугающей нарциссической ярости, если ребенок «не слушается» и покушается на их чрезмерное чувство исключительности (Goulston, 2012). Высокомерие, презрение и ненависть, которые демонстрирует родитель, распекая ребенка, не только воспринимаются им крайне болезненно, но и перенастраивают его мышление, заставляя принимать насилие в качестве новой нормальности.

Этот паттерн идеализации и обесценивания учит нас тому, что любовь – чувство нестабильное, опасное и крайне непредсказуемое. Именно поэтому мы стараемся вести себя крайне осмотрительно из боязни вызвать неудовольствие других. Кроме того, у нас снижается порог чувствительности, что делает нас эмоционально глухими к вербальному насилию во взрослой жизни (Streep, 2016). Конечно, мы можем научиться распознавать

эмоциональное и вербальное насилие. Однако вряд ли мы поймем, насколько оно может быть разрушительно и неприемлемо, в отличие от тех, кто вырос в здоровой семье, поскольку, к сожалению, оно стало «привычным» для нас как единственная форма любви, которую мы знали.

У нас может возникнуть «травматическая привязанность» к нашим агрессивным родителям и, как результат, склонность к образованию связей с такими же абьюзивными партнерами во взрослой жизни (Carnes, 1997). Однако мы можем оказаться и на другом конце спектра: не допускать в свой круг никого, чьи взгляды или стиль общения напоминают наших родителей. Это может быть отчасти проявлением сверхнастороженности, но в значительной мере обусловлено желанием защитить себя и интуитивной реакцией на поведение, которое стало источником нашей детской травмы.

Дети родителей-нарциссов могут перенастроиться и перестать воспринимать насилие как нормальную и здоровую составляющую любых отношений. Для этого им нужно справиться со своей привычкой угождать людям, серьезно проработать проблему личных границ в межличностных отношениях и заменить старые нарративы о своей никчемности другими – позитивными, вдохновляющими нарративами о любви и уважении, которых они по праву заслуживают. По сути, они могут стать сами себе родителями и «перевоспитать» себя в безопасной, спокойной обстановке (Walker, 2013).

5. Твои эмоции ничего не стоят.

Родители-нарциссы, так же как и нарциссические абьюзеры в других межличностных отношениях, считают наши эмоции нездоровыми и неправильными, обесценивают их, лишая возможности выразить свои мнения и чувства и буквально превращая нас в бессловесных существ. Нам отказывают в праве иметь и проявлять чувства, в конце концов вынуждая идти на крайности: мы либо подавляем свои эмоции и впадаем в оцепенение, либо становимся бунтарями, у которых эмоции бьют через край. В любом случае груз эмоций становится непосильным, так как мы не можем прожить здоровым образом накопившиеся с детства беды и печали. Став взрослыми, мы получаем возможность валидировать наши собственные эмоции и понять, что все наши переживания, как в настоящий момент, так и раньше, абсолютно реальны, обоснованны и достойны уважения. Мы учимся прорабатывать наши эмоции, нашу травму и горе, вызванные недолюбленностью в детстве и подростковом возрасте. Мы начинаем понимать, что у нас есть возможность отстраниться от наших агрессивных родителей – либо ограничивая контакты с ними (сохраняя минимум контактов исключительно по необходимости), либо вообще прервав все контакты.

Мы экспериментируем со своим чувством агентства – способностью действовать свободно и независимо – и пытаемся избавиться от негативных наслоений, которые разрушали нашу личность в детские годы. Мы учимся разделять вредные представления о себе, которые внушали нам родители-нарциссы, и нашу крепнущую веру в себя. Важнее всего то, что мы учимся понимать, что норма – это верить в свои силы и с радостью впускать в свою жизнь все, что в ней есть хорошего и доброго. Мы учимся понимать, что мы этого достойны.

Важно помнить, что, будучи детьми нарциссических родителей, мы несем в себе наследие наших детских травм, но что эти раны могут стать своего рода порталом к более глубокому и полному исцелению. Мы не должны грузить следующее поколение своими болезненными переживаниями, лучше использовать их для того, чтобы культивировать заботливое и уважительное отношение к будущим поколениям с их чувствами и эмоциями. Мы можем по своему выбору распорядиться опытом нашей травмы, направив его на благо собственного личностного роста, а не на свое разрушение. Эти детские раны не могут затянуться, если они не осмыслены и не проработаны или если мы отказываемся их осознать и понять. В то же время сроки исцеления индивидуальны, и сам путь к исцелению каждый проходит по-своему. На этом пути особенно нужны самоосмысление и сострадательное отношение к себе.

Мы должны научиться защищать себя от насилия в дальнейшей жизни и разработать план, как наиболее эффективно организовать самопомощь. Утверждения о том, что родители всегда любят своих детей, пекутся об их интересах и желают им только добра, никак не вяжутся с поведением манипулятивных, токсичных и абьюзивных родителей. Эти родители не способны к эмпатии и склонны сдуть с тебя пылинки, только если ты им понадобишься для подпитки своего нарциссизма (Schneider, 2015).

Мы должны позволить себе погоревать о нашем потерянном детстве. Мы должны осознать и принять правду о том, что наши родители, скорее всего, никогда не любили нас так, как мы того заслуживали, и никогда не желали нам добра, но что мы можем «перевоспитать себя», используя самые лучшие средства – эмпатию, сострадание, адекватную самооценку и любовь к себе.

Не ошибитесь: идея о том, что вы никогда не заслуживали этой любви, – самая большая ложь из всего нагромождения лжи, которой вас пичкали нарциссические родители в детские годы.

Источники

1. Bussey, M. C., & Wise, J. B. (2007). Trauma transformed: An empowerment response. New York: Columbia University Press.
2. Carnes, P. (1997). The betrayal bond: Breaking free of exploitive relationships. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
3. Goulston, M., MD. (2012, February 8). Rage – Coming Soon From a Narcissist Near You. Retrieved March 04, 2019, from <https://www.psychologytoday.com/blog/justlisten/201202/rage-coming-soon-narcissist-near-you>
4. McBride, K. (2011, May 1). The Narcissistic Family Tree. Retrieved March 04, 2019, from <https://www.psychologytoday.com/blog/the-legacy-distorted-love/201105/thenarcissistic-family-tree>
5. Ni, P. (2016, February 28). 10 Signs of a Narcissistic Parent. Retrieved March 04, 2019, from <https://www.psychologytoday.com/blog/communication-success/201602/10-signsnarcissistic-parent>
6. Schneider, A., LCSW. (2015, February 13). ‘Hoover Maneuver’: The Dirty Secret of Emotional Abuse. Retrieved March 04, 2019, from <http://www.goodtherapy.org/blog/hover-maneuver-the-dirty-secret-of-emotional-abuse-0219154>
7. Streep, P. (2016). Why Unloved Daughters Fall for Narcissists. Retrieved March 04, 2019, from <http://blogs.psychcentral.com/knotted/2016/09/why-unloveddaughters-fall-for-narcissists/>
8. Van der Kolk, B. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York: Viking.
9. Walker, P. (2013). Complex PTSD: From surviving to thriving.
10. Lafayette, CA: Azure Coyote.

Поисковые вопросы. Пять вредных, лживых утверждений, которые внушают нам родители-нарциссы

- Какие эмоции особенно упорно не признавали ваши родители-нарциссы? Бывают ли в вашей взрослой жизни такие ситуации, когда вы сами не признаёте и не принимаете собственные эмоции? Как научиться лучше понимать и принимать свои переживания себя?

Пример. От меня всегда отмахивались, когда я жаловалась, что меня больно ранят жестокие замечания, которые отпускала моя токсичная мать. Теперь, когда стала взрослой, я стараюсь скрывать от других, что мне неприятно слышать грубые замечания, или отделяюсь смехом. Чтобы научиться лучше валидировать себя, я могла бы вести дневник, записывая свои эмоции, или мягко поговорить с тем, кто вызвал у меня чувство дискомфорта, а не скрывать свои переживания.

- Были ли у вас какие-либо цели, хобби или занятия, которые ваши родители не

поощряли? Есть ли сейчас какие-то возможности возобновить свои увлечения?

Пример. Мой нарциссический отец всегда старался оторвать меня от занятий рисованием, хотя у меня явно был талант. Он хвастался моими работами, только когда я побеждал на каком-нибудь конкурсе. Чтобы оправдать его надежды, я стал врачом. Я собираюсь брать уроки живописи в свободное время, чтобы вернуться к своему старому увлечению.

- Как часто в своей жизни вы встречали людей, которые относились к вам с презрением или внушали вам те же чувства, что и ваш родитель-нарцисс? Как вы обычно реагируете на них?

Пример. И в романтических, и в дружеских отношениях я встречал много людей, которые демонстрировали презрение. Раньше в таких случаях я старался угодить и подстроиться под них. Теперь я понял, что презрительное отношение говорит об их собственном характере. Это значит, что они не тот тип людей, с которыми мне бы хотелось общаться.

- Какие «красные флажки» или «первые сигналы» токсичности, которые вы замечали у своих друзей или партнеров в прошлой жизни, вы старались минимизировать, отрицать, игнорировать или пытались найти им оправдание? Составьте их список и рядом с каждым пунктом напишите, как вы на них реагировали, и укажите, какие личные границы вы установите в будущем, когда заметите подобный «красный флажок».

Пример. Одним из первых «красных флажков», которые я заметил, было жестокое оскорбление, преподнесенное как шутка. Раньше я реагировал на это нервным смехом и говорил себе, что слишком серьезно воспринимаю слова, хотя этот человек постепенно стал позволять себе всё более грубые замечания. Теперь, когда я знаю, что это признак токсичности, я либо постараюсь откровенно поговорить с ним, если сочту это удобным для себя, и посмотрю, остановится ли он, либо сразу же порву с ним, пока между нами не завязались прочные отношения. Чем скорее, тем лучше.

Дети родителей-нарциссов оказываются в зоне невидимых боевых действий

Неблагоприятный детский опыт – самая серьезная и пока не решенная проблема, которая представляет угрозу для здоровья населения нашей страны.

Доктор медицины Роберт Блок, бывший президент Американской академии педиатрии

Большая часть общества ассоциирует термины «психическая травма» и «ПТСР» с ветеранами войн. Однако мы забываем о детях, которые растут в семьях, превращенных в зону боевых действий, и получают психологические шрамы на самых уязвимых стадиях своего развития. Пренебрежение, жестокое обращение, заброшенность и (или) разные формы сексуального, эмоционального и физического насилия (подобные тем, которые навязываются токсичными родителями-нарциссами) – все это накладывает негативный отпечаток на психику ребенка и вызывает долгосрочные последствия, что подтверждено исследованиями, в частности исследованием неблагоприятного детского опыта⁷. Согласно выводам исследователей, ранняя детская травма может оказывать на наш мозг следующее воздействие:

- Миндалевидное тело, которое контролирует реакцию «бей или беги», эмоциональную регуляцию и наше настроение, вследствие травмы увеличивается и становится гиперактивным. В результате мы начинаем слишком эмоционально реагировать и проявлять сверхнастороженность к потенциальным факторам угрозы в нашем окружении.

- Гиппокамп, область мозга, ответственная за обучение и память, через некоторое

⁷ <https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html>

время уменьшается в объеме. Это затрудняет интеграцию травматических воспоминаний, а также нарушает способность к обучению. Травматический эффект этих воспоминаний может приводить к еще более тяжелым последствиям.

- Травма подавляет работу префронтальной коры, служащей центром наших исполнительных функций, способности оценивать ситуацию и принимать решения. Это может негативно сказаться на способности регулировать эмоциональные реакции, а также планировать, концентрировать внимание и организовывать свою жизнь.

К счастью, исцеление помогает смягчить некоторые из этих последствий. Мозг тоже можно перепрограммировать. Например, исследования показывают, что медитация способна влиять на области мозга, затронутые травмой, прямо противоположным образом. И все же мозг и психика ребенка настолько податливы, что хроническое эмоциональное или вербальное насилие, не говоря уж о физическом насилии, оставляет жуткие отметины, которые дают о себе знать и во взрослом возрасте. Это является потенциальным фактором развития комплексной травмы, особенно если позднее человек повторно подвергается насилию.

Без грамотного вмешательства, поддержки, валидации и использования факторов защиты эти формы насилия способны изменить траекторию всей жизни человека. Существует пять типичных видов «боевых ранений», с которыми сталкиваются взрослые дети родителей-нарциссов в результате такого рода насилия:

1. Вся жизнь напоминает реконструкцию старых травм

Фрейд назвал это психологическое явление «принуждением к повторению»⁸, психологи рассматривают его как последствия «психологической подготовки» в детстве или как «реконструкцию травмы», а жертвы говорят об этом так: «Боже, только не это! Неужели опять!» Цикл повторения травмы существует в реальности. И носит разрушительный характер. И возрождается из пепла прошлого.

Задавались ли вы когда-нибудь вопросом, почему некоторых как магнитом тянет к токсичным людям, а более уравновешенных и спокойных людей они считают «скучными занудами»? Возможно, все дело в травме, пережитой ими в детстве.

Для переживших насилие в детстве хаотический стиль взаимоотношений становится новой нормой по мере того, как они привыкают к излишне стимулирующей среде, которая формирует их нервную систему и психику. Во взрослом возрасте отсутствие борьбы за выживание, в которую они были погружены с ранних лет, создает некую пустоту, которую они часто заполняют похожими проблемами.

Хаос становится нашей новой нормальностью

Нужно помнить, что родители-нарциссы не так уж сильно отличаются от нарциссических абьюзеров, которые попадают к нам в процессе взаимодействия с другими людьми. Они бомбят любовью своих детей (чрезмерно льстят им и захваливают), когда им что-то нужно от них; они используют триангуляцию, сглаживая братьев и сестер и настраивая их друг против друга, и обесценивают их личность, обрушиваясь на них со злой критикой, демонстрируя приступы ярости, применяя вербальное и эмоциональное насилие.

Кроме того, они практикуют прерывистое подкрепление⁹: в критические моменты они отстраняются, не выказывая явной любви к ребенку, но «отсыпая» ему какие-то «крохи с барского стола», тем самым вселяя надежду, что когда-нибудь он получит ту любовь,

⁸ <http://www.cirp.org/library/psych/vanderkolk/>

⁹ See “This Powerful Manipulation Method Keeps You Bonded To Your Abuser” on Thought Catalog: www.thoughtcatalog.com/shahida-arabi/2017/11/thispowerful-manipulation-method-keeps-you-bonded-to-your-abuser/

которую всегда ждал.

В своей книге «Узы предательства» доктор Патрик Карнес отмечает, что дети, воспитывающиеся в неблагополучной семье, свыкаются с депривацией и принимают ее как «норму», а пренебрежение, с которым к ним относились родители, превращается в пренебрежение собой во взрослом возрасте. Взрослые дети учатся «замирать», как животное, на которое охотятся, и, чтобы выжить, используют депривацию в форме самоповреждающего поведения, лишая себя не только эмоциональной, но и физической поддержки и заботы. Когда подобное пренебрежение и заброшенность сочетаются с событиями, вызывающими эмоциональное возбуждение (например, вы становитесь свидетелем домашнего насилия или сексуального абьюза), вы получаете убийный нейробиохимический коктейль и привыкание к хаосу, поскольку страх мобилизует организм и тот начинает вырабатывать в большом количестве адреналин, кортизол, эндорфины и норадреналин.

В детстве наш организм так привыкает к сумасшедшему эффекту эмоционального насилия, что мы начинаем чувствовать более сильную привязанность к партнерам, которые способны воспроизводить тот же эффект хаоса в нашем организме, что и наши нарциссические родители.

Мы чувствуем биохимическое влечение¹⁰ к тем, кто напоминает наших мучителей из детства, так как они отзеркаливают те резкие взлеты и падения, которые переживал наш организм, когда мы были детьми. Когда любовная бомбардировка сменяется полным обесцениванием нашей личности, у нас возникает связь с нынешними абьюзерами на биохимическом уровне.

Эта биохимическая зависимость не дает нам расслабляться, мы постоянно находимся в состоянии нестабильности

Что касается сферы взаимоотношений между взрослыми людьми, то во время связи с человеком-хищником высвобождаются самые разные химические соединения. Они формируют очень прочную привязанность, которая только укрепляется в результате чередования жестокости и любви, удовольствия и наказания.

Любой тип интимных партнерских отношений влияет на уровень таких химических соединений в нашем организме, как дофамин, окситоцин, адреналин, кортизол и серотонин. Они участвуют в таких процессах, как привязанность, доверие, страх и стресс. Более того, у детей, переживших жестокое обращение в детстве, вследствие этого опыта обычно понижен уровень окситоцина, что приводит к большей неразборчивости в отношениях во взрослой жизни (Bellis and Zisk, 2014).

В такого рода зависимости есть и психологическая составляющая.

Поскольку мы дети родителей-нарциссов, мы подсознательно настроены на поиски партнеров и друзей, соответствующих знакомому нам профилю людей, склонных к эмоциональному насилию. Однако часто они являются под маской наших спасителей.

По мнению специалиста по психической травме доктора Джудит Херман, пережившие комплексную травму находятся в «повторном поиске спасителя». В своей книге «Травма и восстановление. Последствия жестокого обращения – от домашнего насилия до политического террора» она пишет, что многие дети, пережившие насилие, «цепляются за

¹⁰ See my article, “Your Brain on Love, Sex, and The Narcissist” on Self-Care Haven: www.selfcarehaven.wordpress.com/2015/04/27/your-brain-on-love-and-the-narcissist-the-addiction-to-bonding-with-our-abusers/

надежду», что взрослая жизнь принесет им избавление и свободу. Однако личность, сформировавшаяся в «обстановке принудительного контроля», сталкивается с серьезными вызовами во взрослой жизни. У людей, переживших абьюз в детстве, возникают трудности с доверием к людям, они боятся самостоятельно принимать решения и проявлять инициативу. На пути к обретению независимости и выстраиванию близких отношений они вынуждены решать проблемы, связанные с недостаточной заботой о себе, нарушением когнитивных способностей и памяти, с восприятием собственной идентичности и неразвитой способностью поддерживать стабильность в межличностных отношениях. По мнению доктора Херман, несмотря на все их усилия, они «все еще находятся в плену своего детства; пытаясь выстроить новую жизнь, они снова сталкиваются с травмой».

Бомбардировка любовью затягивает нас в ловушку отношений, лишенных любви

Во взрослом возрасте дети нарциссических родителей тянутся к таким же нарциссическим личностям, чтобы заполнить образовавшуюся пустоту. Они стремятся получить валидацию, которой были лишены в детстве, и поначалу, на стадии любовной бомбардировки, нарциссы предоставляют нам ее в избытке, всячески обхаживают нас, заставляя поверить, что мы для них просто идеальные партнеры. Мы счастливы, что нас осыпают бесконечными похвалами, так как нам очень не доставало безусловного позитивного отношения, которого мы заслуживали, но никогда не удостоивались в детстве.

Будучи детьми, мы научились ассоциировать любовь с предательством, нас приучили воспринимать жестокое обращение как нормальную форму общения. В сущности, нам была предложена только такая форма общения. Жертвам родителей-нарциссов предстоит заняться исцелением еще одного пласта травматического опыта. Нам придется не только выбросить из головы всю нездоровую систему убеждений, но и избавить наше тело и разум от привычки к токсичности.

Освободившись наконец от страхов, преследующих нас с детства, мы с некоторой неохотой воспринимаем наступившее состояние мира и покоя. Наши тело и разум должны приспособиться к исходному уровню безопасности и защищенности, прежде чем здоровые взаимоотношения будут казаться нам привлекательными и достойными внимания.

Специалист в области терапии психической травмы доктор Питер А. Левин утверждает, что пережившие травму замотивированы на «завершение» и излечение изначальной травмы. Именно поэтому они испытывают непреодолимое желание разрешить изначальную травму с помощью так называемой реконструкции. По словам Левина, жертвы травмы подсознательно погружаются в ситуации, которые явно и неявно отзеркаливают первоначальную травму. Эти «реконструкции» могут происходить в романтических отношениях, на рабочем месте, среди друзей, а также в повседневной жизни и общении с людьми.

Например, дочь, которую не любит ее абьюзивный отец, может во взрослом возрасте вступать в отношения с эмоционально недоступными – и даже психопатическими – партнерами в силу внушенного ей чувства никчемности, неполноценности. Для нее жестокость слишком хорошо знакомое и привычное явление, и абьюзеры получают удовольствие, подпитываясь от ее психологической устойчивости и способности «быстро оправляться» после случаев жестокого обращения. Она привыкла брать на себя роль человека, заботящегося о других, приспосабливаться к потребностям окружающих в ущерб собственным. На подсознательном уровне она была «запрограммирована» на поиск опасных людей, так как именно они обеспечивают ту «нормальность», которая заставляет ее ассоциировать любые взаимоотношения с мучениями.

Люди, подвергающиеся насилию в детстве, во взрослой жизни могут вступать в брак и заводить детей с абьюзивными партнерами, вкладывая свое время, энергию, силы и средства в тех, кто, по сути, стремится их разрушить.

Мне пришлось прочитать бесчисленное множество писем от переживших травму

людей, которые были воспитаны токсичными родителями и в итоге оказывались в длительных абьюзивных брачных отношениях.

Если эти раны не прорабатываются и не заживают и цикл насилия не прерывается, первые 18 лет жизни могут негативно повлиять буквально на всю оставшуюся жизнь.

2. Вербальное и эмоциональное насилие подготовили вас к саморазрушению и самосаботажу

Родители-нарциссы нещадно критикуют своих детей, жестоко наказывают их и демонстрируют вопиющее пренебрежение их основными человеческими потребностями. Чтобы просто выжить, детям таких родителей приходится полагаться на своих опекунов ради пищи и крыши над головой. Это означает, что, если они хотят жить, они должны играть по правилам, установленным токсичными родителями. Таким образом формируется то, что доктор Зельцер называет неадаптивной «программой выживания», которой мы продолжаем следовать и во взрослой жизни. Она включает такие привычки, как стремление угодить людям, жертвование собственными потребностями ради заботы о других, навешивание на себя ярлыка эгоиста за то, что добиваемся своих целей, и привычка не высываться, чтобы не стать чьей-либо мишенью.

В своей книге «Дети эгоцентриков» психолог доктор Нина Браун пишет, что дети, пережившие жестокое обращение, прочно усваивают мысль о том, что их нужды и потребности не так важны, как потребности других. В силу отсутствия эмпатии со стороны родителей или другого значимого взрослого, а также их пренебрежительного отношения, постоянных обвинений и критики, неспособности принять вас таким, какой вы есть, взрослые дети родителей-нарциссов научились ставить потребности других выше собственных.

Отсутствие безопасности и защищенности на важнейших этапах развития способствует формированию деструктивных, ненадежных типов привязанности, когда мы становимся взрослыми, что побуждает нас постоянно тянуться к людям, которые неспособны удовлетворить наши потребности и каждый раз обманывают наши надежды.

Кроме того, это может заставить детей родителей-нарциссов прибегнуть к такой модели поведения, как самосаботаж, что, по сути, препятствует достижению потенциального успеха. Самосаботаж является следствием постоянной оскорбительной и унижительной критики, которой они подвергались на том этапе развития, когда наш мозг особенно чувствителен к вредному влиянию психологической травмы. В ответ на психологическое насилие у детей родителей-нарциссов развиваются чувство токсичного стыда, склонность к самобичеванию и рождается непреклонный внутренний критик¹¹, который заставляет их чувствовать себя недостойными всех тех замечательных вещей, которые может предложить нам жизнь.

Дети родителей-нарциссов зачастую либо убеждены, что они недостаточно хорошие, либо впадают в другую крайность: они становятся перфекционистами, нацеленными на сверхдостижения в попытке доказать, на что они способны, и тем самым самоутвердиться. В любом случае у них недостаточно развиты способность принимать себя таким, какой ты есть, и чувство психологической устойчивости, источником которых может быть только здоровая любовь к себе.

3. Зависимости и диссоциация становятся базовым механизмом психологической адаптации

Психологическая травма может негативно повлиять на центр вознаграждения в нашем мозгу, что делает нас более восприимчивыми к развитию различных зависимостей (Bellis and Zisk, 2014). Диссоциация при травматизации в раннем возрасте – это защитный механизм, по

¹¹ www.pete-walker.com/shrinkingInnerCritic.htm

сути, механизм выживания, который заставляет нас воспринимать как бы со стороны свои переживания, свое тело и окружающий мир в целом. Со временем она может стать образом жизни. Нередки случаи, когда дети, подвергающиеся насилию, придумывают собственные фантастические миры, куда они могут сбежать от реальности, особенно в невыносимо тяжелые периоды. В зависимости от тяжести пережитой в детстве травмы во взрослом возрасте могут возникать проблемы, связанные с аддиктивным поведением.

В своей книге «Тело помнит все» доктор Бессел ван дер Колк пишет, что человеческий мозг – «социальный орган» в том смысле, что формируется в значительной мере на основе опыта взаимодействия с другими людьми. Мозг, развивающийся в «постоянном состоянии страха», во взрослом возрасте будет всегда начеку, постоянно отслеживая опасность, поскольку он «настроен чувствовать опасность и страх» и менее способен воспринимать и переживать удовольствия жизни. В результате могут возникнуть такие проблемы, как вспышки чрезмерного гнева, желание закрыться, отключить все чувства или обратиться к вредным привычкам в надежде убежать от реальности¹².

Ранний негативный детский опыт часто нарушает способность концентрировать внимание, учиться и с пониманием и сочувствием относиться к другим, а также приводит к хроническим заболеваниям. Если детская травма не прорабатывается и не залечивается надлежащим образом, может произойти ее повторение, что отразится и на следующих поколениях. Конечно, у детей, которые растут в благоприятных условиях, также случаются неудачи в жизни, но они в значительно меньшей мере обусловлены нарушением каких-то процессов в мозге, поскольку этим детям не пришлось пережить в раннем возрасте такой же сильный токсичный стресс.

Аддиктивное поведение не сводится только к самым очевидным и разрушительным формам. Диапазон его значительно шире – от азартных игр и сексуальной зависимости до нездоровых взаимоотношений или даже членовредительства. Чтобы вернуть себе контроль и свободу действий в отношении своего тела, жертвы токсичных родителей часто начинают переедать или недоедать; возникают такие проблемы, как расстройство пищевого поведения, склонность к рискованному сексуальному поведению или к другим формам навязчивого поведения, с помощью которых они пытаются смягчить неразрешенную горе.

Дело не в какой-то конкретной форме зависимости, а в том, что зависимость предоставляет человеку удобный способ уйти от повседневной реальности, заполненной безмерными страданиями, депрессией, тревогой и гневом, которые зачастую являются последствиями неразрешенных детских ран.

4. Суицидальные идеи (идеация) имеют катастрофически широкое распространение среди жертв жестокого обращения в детстве

Риск суицидальности возрастает с ростом количества баллов по шкале НДО (шкала неблагоприятного детского опыта), то же самое происходит и с увеличением риска развития хронических проблем со здоровьем во взрослом возрасте. У человека с травматическим детским опытом, который во взрослом возрасте снова неоднократно становился жертвой жестокого обращения и насилия, часто возникает всепроникающее чувство беспомощности и кажущейся обременительности своего существования (Joiner et al., 2002). Жертвы хронической комплексной травмы подвержены особому риску суицидальных идей и членовредительства во взрослом возрасте, поскольку они снова и снова переживали повторение цикла насилия.

Фактически люди, перенесшие четыре или более эпизодов неблагоприятного детского опыта, в двенадцать раз больше склонны к самоубийству.

¹² www.sideeffectspublicmedia.org/post/childhood-trauma-leads-brains-wired-fear

Эта выученная беспомощность обусловлена усвоенной системой убеждений, которая создает у потерпевших ощущение, будто ничего никогда не изменится. Из-за всех несчастий, которые выпали на их долю, у них часто возникает чувство собственной «неполноценности» или непохожести на других. Будущее может казаться мрачным и безрадостным, если переживания потерпевшего не были валидированы надлежащим образом или если он не получил профессиональную помощь, необходимую для того, чтобы добиться исцеления.

5. Внутри нашего «я» существуют разные субличности, которые как будто бы не соответствуют нашему взрослому «я»

О понятии «внутреннего ребенка» слышали многие, но гораздо меньше известен тот факт, что внутри нашего «я» может существовать множество составляющих, или сублинностей, которые формируются в результате хронического жестокого обращения. Некоторые из этих составляющих мы скрываем, сублимируем или минимизируем, пытаемся как-то избежать насилия: например, это происходит, когда жертвы насилия стараются держаться в тени и не привлекать к себе внимания, чтобы не подвергнуться наказанию или суровой критике за достигнутый ими успех.

Есть и другие «составляющие», которые служат защитными механизмами, реагирующими на саму травму. Они проявляют себя в организации самосаботажа, но на самом деле это неконструктивные попытки защитить нас. Жертвы комплексной травмы настолько озабочены тем, чтобы не дать окружающим узнать, кто они есть на самом деле, что закрываются, отгораживаются от людей, которые могли бы реально «понять» и оценить их по достоинству. Таким образом они исключают для себя возможность наладить по-настоящему искренние отношения с другими. Вероятно, они создали этот механизм защиты в юном возрасте, чтобы не пострадать от агрессивного родителя. Эта стратегия служила им, когда они были беспомощными детьми, но, с другой стороны, она может лишить их возможности выстроить близкие отношения с другими, когда они станут взрослыми.

Вместе с тем самосаботаж может проявляться в самых разных формах в зависимости от контекста и даже от вида пережитого насилия. Например, мужчина, переживший комплексную травму, начинает развивать гипермаскулинную сторону своего «я», чтобы прогнать воспоминания о сексуальном насилии. Дочь нарциссической матери, которая мучает ее постоянной критикой, начинает развивать внутреннюю субличность, принимающую критику в штыки, и неважно, конструктивная это критика или деструктивная.

Независимо от того, откуда берутся эти «составляющие» – из детской травмы или из травмы, перенесенной во взрослом возрасте, они могут многое нам рассказать. Попытки заглушить их или подавить только укрепляет их решимость нас защитить. По этой причине разумнее будет внимательно прислушиваться к тому, что они хотят до нас донести. Чтобы эффективно интегрировать эти части, необходимо понять, от чего они стараются нас защитить, и найти альтернативные способы обрести чувство безопасности и защищенности для дальнейшей жизни в этом мире.

Перерезание эмоциональной пуповины и восстановление после травмы

Дети родителей-нарциссов могут начать свой путь к исцелению с работы со специалистами по терапии травмы, чтобы разобраться со своими триггерами, проработать и осмыслить свои травмы и научиться устанавливать более здоровые границы в межличностных отношениях. В дополнение к терапии полезно использовать психофизические методы (терапия через сознание). Научно доказано, что травмоориентированная йога и медитация помогают восстанавливать области мозга, затронутые травмой, перенесенной в раннем детстве.

Ежедневные физические тренировки – прекрасный способ заменить нездоровое биохимическое привыкание к токсичному окружению. Это естественный способ

высвобождения эндорфинов, который дает нам заряд химических веществ, обеспечивающих хорошее самочувствие, и избавляет от необходимости впускать в свою жизнь токсичных людей.

Более подробно мы поговорим об этих методах в разделе [«Методики исцеления взрослых детей родителей-нарциссов»](#).

На пути к исцелению крайне полезно придерживаться стратегии «никакого контакта» или «минимальный контакт» в общении с токсичными родителями. Этот аспект мы рассмотрим более подробно в главе, посвященной сокращению контактов с нарциссическими людьми. Минимальное общение с нарциссическими родителями наряду с проведением строгих личных границ поможет нам избавиться от последствий их жестокого обращения и, по сути, заново научиться дышать свежим воздухом. Для выздоровления необходимо также отгоревать наши сложные и противоречивые эмоции, так как, скорее всего, мы всё еще крепко привязаны к своим родителям, несмотря на перенесенное насилие (и, по сути, вследствие этого насилия). Постарайтесь найти позитивные ролевые модели (лучше того же пола, что и ваш токсичный родитель), которые помогли бы изменить сложившийся у вас стереотип ожиданий, касающихся интимных отношений.

Проработайте и осмыслите подсознательные поведенческие модели, вытаскивая на поверхность истинные убеждения, лежащие в их основе. Многие дети родителей-нарциссов приучены верить в свою неполноценность и никчемность. Пришло время переписать эти нарративы. Используйте позитивные установки, ведите дневник и откровенно разговаривайте с подавленными внутренними сторонами своего «я», которые могут саботировать ваши попытки добиться успеха. Только когда вы почувствуете на подсознательном уровне, что достойны уважительной, сострадательной любви, вы сможете, столкнувшись с токсичными людьми, сразу же развернуться и пойти другим путем.

Несмотря на все трудности, которые ожидают их на пути к исцелению, жертвы насилия со стороны родителей-нарциссов имеют все возможности прожить жизнь победителей. Они способны трансформировать свой негативный опыт в свободу, покой и радость. Они отличаются потрясающей психологической устойчивостью, невероятной способностью адаптироваться, они знают защитные механизмы, которые будут верно служить им в процессе восстановления.

Источники

1. Bremner, J. D. (2006). Traumatic stress: effects on the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8(4), 445–461.
2. Bellis, M. D., & Zisk, A. (2014). The Biological Effects of Childhood Trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23(2), 185–222. doi:[10.1016/j.chc.2014.01.002](https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.01.002)
3. Brown, N. W. (2008). *Children of the self-absorbed: A grown-up's guide to getting over narcissistic parents*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
4. Choi, J., Jeong, B., Rohan, M. L., Polcari, A. M., & Teicher, M. H. (2009). Preliminary Evidence for White Matter Tract Abnormalities in Young Adults Exposed to Parental Verbal Abuse. *Biological Psychiatry*, 65(3), 227–234. doi:[10.1016/j.biopsych.2008.06.022](https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2008.06.022)
5. Harris, N. B. (2014, September). How childhood trauma affects health across a lifetime. Retrieved November 15, 2017.
6. Herman, Judith Lewis. *Trauma and Recovery: the aftermath of abuse – from domestic violence to political terror*. Basic Books, 1997.
7. Joiner, T. E., Pettit, J. W., Walker, R. L., Voelz, Z. R., Cruz, J., Rudd, M. D., & Lester, D. (2002). Perceived Burdensomeness And Suicidality: Two Studies On The Suicide Notes Of Those Attempting And Those Completing Suicide. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(5), 531–545. doi:[10.1521/jscp.21.5.531.22624](https://doi.org/10.1521/jscp.21.5.531.22624)

8. Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
9. Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, 16(17), 1893–1897. doi:[10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19](https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19)
10. Schulte, B. (2015, May 26). Harvard neuroscientist: Meditation not only reduces stress, here's how it changes your brain. *The Washington Post*. Retrieved September 5, 2017.
11. Shin, L. M., Rauch, S. L., & Pittman, R. K. (2006). Amygdala, Medial Prefrontal Cortex, and Hippocampal Function in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071(1), 67–79. doi:[10.1196/annals.1364.007](https://doi.org/10.1196/annals.1364.007)
12. Seltzer, L. F. (2011, January 07). The “Programming” of Self-Sabotage (Pt 3 of 5). Retrieved November 15, 2017.
13. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2017, September 5). *Adverse Childhood Experiences*. Retrieved October 10, 2017.
14. Teicher, M. (2006). Sticks, Stones, and Hurtful Words: Relative Effects of Various Forms of Childhood Maltreatment. *American Journal of Psychiatry*, 163(6), 993. doi:[10.1176/appi.ajp.163.6.993](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.163.6.993)
15. Van der Kolk, B. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. NY, NY: Penguin Books.
16. Van der Kolk, Bessel. *Childhood Trauma Leads to Brains Wired for Fear*. 3 Feb. 2015. Accessed 15 Nov. 2017.

Реконструкция травмы

Взрослые дети родителей-нарциссов и цикл повторения травмы

Анализируя траекторию жизни взрослых детей нарциссических родителей, мы часто обнаруживаем, что в основе ее лежит та или иная форма явления, которое психологи называют реконструкцией травмы или принуждением к повторению. Это явление связано с повторением травматического события во взрослом возрасте. Доктор Патрик Карнес, автор книги «Узы предательства», пишет, что психотерапевты используют термин «принуждение к повторению» для описания повторяющегося поведения или «поискового» поведения, когда человек, переживший психическую травму, невольно стремится воссоздать прошлый травматический опыт и часто оказывается в аналогичных ситуациях и с людьми аналогичного типа. Однако многие не понимают, что это поведение обусловлено изначальным предательством и травмой, и не видят между ними связи. По мнению Карнеса, «источники реконструкции травмы следует искать в забытом прошлом».

Хотя на первый взгляд процесс реконструкции травмы можно ошибочно принять за серию осознанных решений, однако чаще всего дело обстоит совсем не так. Движущей силой этого события является наше подсознание, поэтому оно может произойти совершенно случайно и независимо от нашей воли. Мы можем даже не подозревать о том, что переживаем цикл повторения травмы, пока не увидим полную картину знакомого нам сценария.

Принуждение к повторению часто имеет зависимый, рефлексивный и, по всей видимости, непреодолимый характер. Доктор Уитфилд замечает по этому поводу, что подобные навязчивые и повторяющиеся действия выполняются импульсивно, в автоматическом режиме, как будто на рефлекторном уровне. Их диапазон включает следующие варианты поведения: сексуальная зависимость, чрезмерная продуктивность и трудоголизм, стремление контролировать других, интенсивные романтические отношения, транжирство или другие формы саморазрушения или даже причинение вреда другим.

Вероятно, одна из наиболее распространенных форм принуждения к повторению

находится в сфере наших межличностных отношений во взрослом возрасте. Не стоит удивляться, что 83% опрошенных мною взрослых детей родителей-нарциссов, вырастая, вступали в токсичные отношения с теми, кто напоминал их родителей. Безусловно, мы не должны заниматься самобичеванием только потому, что пережили повторную травму. Не следует также рассматривать реконструкцию травмы как свидетельство нашей крайней неполноценности, которая освобождает от ответственности хищников, сделавших нас своей добычей.

Вне зависимости от обстоятельств получения травмы в детском возрасте насилие есть и всегда будет виной насильника, который его совершает. Мы можем брать на себя ответственность за собственное исцеление, не виня себя за абьюзивные действия других. Мы также знаем, что любой, независимо от воспитания, полученного в детстве, может стать мишенью индивидуума нарциссического типа. Люди-хищники, которые стремятся терроризировать тех, кто и так уже перенес травму, тем более опасны, поэтому должны нести полную ответственность за совершаемые действия.

Как бы то ни было, понимание такого явления, как повторение травмы, имеет большое значение для того, чтобы научиться прерывать этот цикл и, прежде всего, чтобы научиться осознавать, что мы попали в этот порочный круг. Для того чтобы успешно пройти по пути к исцелению во взрослом возрасте, необходимо понять, как воспитание, полученное в детстве, укрепляет травматические привязанности в нашем настоящем, как мы дошли до того, чтобы считать насилие нормой, и какие детские раны можно залечить, чтобы эмоционально отстраниться от наших мучителей.

По мнению доктора Леви, обычно бывает несколько причин для реконструкции травмы, включая попытки на подсознательном уровне справиться с ней и непреднамеренное повторение травмы, обусловленное подсознательными защитными механизмами и душевными ранами. В своей статье «Полезный способ понять и концептуализировать реконструкцию травмы» он пишет, что человек, переживший травму, воссоздает ее, чтобы «запомнить, ассимилировать и интегрировать травматический опыт и в дальнейшем залечить свою травму». Он также отмечает, что в реконструкции есть что-то «необъяснимое»: хотя, судя по всему, это вполне осознанный и целенаправленный процесс, тем не менее в нем ощущается некая непреднамеренность. Несмотря на то что эти реконструкции можно интерпретировать как неосознанные попытки справиться с травмой, к сожалению, они редко оправдывают надежды и приводят к разрешению травмы и ее преодолению.

Преодоление травмы

Это, вероятно, тот аспект реконструкции травмы, где индивидуум, судя по всему, наиболее осознанно проявляет свободу действия. В своем желании преодолеть травму люди часто тяготеют к реализации сценариев, подобных тем, которые они пережили в детстве. Таким образом они пытаются найти какую-то форму разрешения травмы или направить свой опыт в другое русло.

Например, проходя обучение в магистратуре, я беседовала с преподавателями, которые подвергались буллингу в детстве. Они попытались справиться с травмой, решив отправиться на изначальное «место преступления» – в школу. Многие из них вводили учебные планы и программы, направленные против буллинга, в школах, сами преподавали. Таким образом, они вполне успешно адаптировались и направили свой травматический опыт на благое дело. Они помогли другим детям избежать травли, которой когда-то подвергались сами. С точки зрения доктора Леви, это можно считать успешной «адаптацией», или примером преодоления своих травм. Они не только стали активными участниками создания более вдохновляющих нарративов, касающихся собственного опыта, но и вселили надежду в своих товарищей по несчастью.

Но процесс преодоления травмы может принять неадаптивные формы. Некоторые из тех же жертв буллинга, несмотря на успешную карьеру, во взрослом возрасте в конце концов

вступали в близкие отношения с нарциссическими партнерами. Пережитый ими опыт буллинга продолжал негативно влиять на них в межличностном общении, что приводило к заниженной самооценке и потребности в валидации со стороны токсичных людей. Подсознательно пытаюсь преодолеть травму, вызванную запугиванием и издевательствами, они помимо своей воли оказывались жертвами повторной травмы в своем кругу общения и интимных отношениях.

Неадаптивный аспект процесса преодоления травмы довольно часто проявляет себя во взрослых отношениях у тех, кого воспитывали родители нарциссического типа. Мы не только пытаемся найти удачное разрешение перенесенной травмы на подсознательном уровне. Наше близкое знакомство с насилием и восприятие его как нормы заставляют нас тянуться к людям, которые внешне могут казаться обаятельными, но на самом деле оказываются такими же хищниками, как и значимые взрослые из нашего детства.

По мнению доктора Леви, пережившие травму склонны вступать во взаимоотношения, напоминающие отношения со значимыми людьми в прошлом, поскольку они чувствуют себя комфортно в знакомой токсичной обстановке. Он приводит в пример мужчину, который подвергся эмоциональному насилию со стороны своей холодной, отстраненной матери и в итоге вступил в отношения с женщиной с очень похожими чертами и воспитанием. Леви отмечает, что, когда животные перевозбуждены, они стараются избегать новизны и незнакомых ситуаций. Только в спокойном состоянии, когда уровень возбуждения достаточно низок, они начинают проявлять любопытство и исследовать неизведанное. Леви считает, что нечто похожее происходит с жертвами насилия в детстве, когда близкие отношения с другими людьми вызывают у них постоянное «состояние перевозбуждения», ведь им более привычны отношения, окрашенные жестокостью, тревогой и страхом.

Вполне логично, что, поскольку многие взрослые дети родителей-нарциссов пребывают в состоянии перевозбуждения вследствие нелеченой травмы, они подсознательно стремятся к хорошо знакомым абьюзивным отношениям, а не к новым и здоровым, даже не осознавая этой закономерности. На мой взгляд, психологи представляют эту причинно-следственную связь как довольно простую и прямолинейную, однако мне кажется, что она имеет гораздо более сложный и многогранный характер. Действительно, на подсознательном уровне мы можем выбирать партнеров, во многом похожих на наших детских опекунов, – таким образом мы пытаемся разрешить ужасные травмы, пережитые в детстве. Однако многие жертвы нарциссических личностей, став взрослыми, не поддаются на удочку хищных личностей, которые кажутся им жестокими или напоминают собственных родителей. Их скорее привлекают «рыцари в сияющих доспехах» – люди, которые воспринимаются как спасители. Вот почему бомбардировка любовью со стороны нарциссических личностей оказывается настолько эффективной: она действует на нас обезоруживающе, поскольку символизирует безусловное позитивное отношение, которого мы были лишены в детстве. Каждый ребенок заслуживает такого отношения, но, к сожалению, не все его удостоиваются. В этом желании нет ничего плохого. Однако оно делает нас уязвимыми, так как зачастую мы не можем вовремя понять, что это желание мешает увидеть наших партнеров в истинном свете, а не такими, за кого они себя выдают.

Скрытые абьюзеры медленно разрушают наши защитные механизмы и мало-помалу размывают наши личные границы. И наступает момент, когда мы обнаруживаем, что обаятельный спаситель на самом деле обыкновенный обманщик. Но уже слишком поздно: мы подверглись насилию, пережили повторную травму, и между нами и этим человеком образовалась травматическая связь.

Реконструкция травмы, вызванная жесткими или диссоциативными защитными механизмами

Как известно, у людей, подвергшихся насилию со стороны нарциссических родителей в детстве, могут сформироваться такие типы привязанности, как ненадежный, тревожный,

дезорганизирующий и избегающий. Кроме того, многие из нас страдают от последствий травмы отвержения. Во взрослом возрасте, когда мы вступаем в отношения с нарциссическими личностями, склонными к насилию, эти травмы только усугубляются и пломбируются. Каждая новая связь с токсичным человеком в очередной раз сыплет соль на наши открытые раны. Мы чувствуем еще большее оцепенение и беспомощность, потому что, даже понимая, что подвергаемся насилию, мы боимся быть брошенными: ведь в детские годы это могло стоить жизни.

Не забывайте: наш мозг запрограммирован на выживание в самых опасных ситуациях. В детские годы мозг настолько подавлен стрессом, вызванным поведением наших агрессивных родителей, что использует большую часть умственных и психологических ресурсов на то, чтобы пережить насилие. Вследствие этого у нас остается меньше ресурсов, которые должны тратиться на обеспечение таких функций, как обучение, планирование, регуляция эмоций и эффективное принятие решений, то есть на все то, что необходимо для здорового развития человека. По мере взросления мы можем утратить способность формировать привязанности здорового типа. По этой причине мы автоматически реагируем на угрозу отвержения, выбирая ненадежные типы привязанности (например, угоднический, амбивалентный, избегающий либо комбинированный, включающий все ненадежные типы привязанности).

Возможно, чтобы не оказаться отверженными, мы предпочитаем самоизолироваться или отстраниться от общения с другими. Однако, поступая таким образом, мы лишаем себя возможности возникновения взаимодополняющих отношений, в которых мы можем почувствовать себя любимыми. Может быть, мы связываемся с эмоционально недоступными партнерами или теми, кто изначально не представляет собой «угрозы» для нашей нервной системы, так как мы сразу поняли, что они нам не подходят. Это может быть одним из защитных механизмов, позволяющих избежать отторжения и эмоционального потрясения в случае отношений с тем, кто нас по-настоящему интересуется. Ведь если мы выберем кого-то, кто не сможет посвятить нам всю жизнь, или того, кто на самом деле нам неинтересен, мы тем самым «избежим» положения покинутого. Однако независимо от нашей воли может случиться так, что этот человек нас все-таки бросит, и это снова разбередит наши детские раны. Мы все равно окажемся отвергнутыми, причем человеком, который даже не представлял для нас особого интереса!

Кроме того, мы можем использовать диссоциативные защитные механизмы, сформировавшиеся еще в детстве, когда отделяли себя от реальности, воспринимая ее как бы со стороны, чтобы пережить негативный опыт насилия. Будучи ребенком, который сам подвергался жесткому эмоциональному насилию со стороны родителя-нарцисса или был его свидетелем, я помню, как закрывала уши ладошками, чтобы не слышать громкие перебранки, будившие меня каждое утро. Еще мне приходилось мысленно отключаться и диссоциироваться, когда я становилась свидетелем жуткого вербального насилия, с помощью которого мой нарциссический отец пытался держать нашу семью под контролем. Помимо всего этого, я в то время подвергалась жестокой травле со стороны своих сверстников, поэтому часами предавалась грезам наяву, придумывая фантастические миры и спасаясь в своих фантазиях от реальности, наполненной насилием. Эти диссоциативные защитные механизмы могут включаться и во взрослом возрасте, когда мы вступаем в токсичные отношения. Даже подвергаясь абьюзу, жестокому обращению, ущемлению наших прав, мы можем использовать такие способы защиты, как отрицание, минимизация или погружение в мечты об идеальных отношениях.

Этот механизм защиты выработался в нашем тяжелом детстве, но во взрослой жизни он оказывается неэффективным. Наоборот, он способствует тому, что мы еще больше увязаем в токсичных отношениях, тем самым продолжая раскручивать порочный круг повторений.

Чтобы лучше понять, как разорвать этот круг, я придумала акроним, который поможет запомнить, на каких аспектах следует сконцентрироваться во время работы над избавлением от повторения травмы. Этот акроним – краткое и выразительное резюме работы, которую

нам предстоит выполнить в процессе чтения книги, и представляет собой самое начало нашего пути. Более конкретные методы исцеления, связанные с этими аспектами, рассматриваются в разделах [«Исцеление и перевоспитание внутреннего ребенка»](#) и [«Методики исцеления взрослых детей родителей-нарциссов»](#).

BREAK THE CYCLE (разорви порочный круг). Мой акроним для взрослых детей родителей-нарциссов:

Breath and bodywork – дыхание и работа с телом

Relationship choices – выбор отношений

Evaluate patterns – оценка паттерна

Addictions – зависимости

Kindness towards self – доброта к самому себе

Trauma bonds – травматическая связь

Hidden selves – скрытые субличности (аспекты своего «я»)

Exit toxic situations – выход из токсичных ситуаций

Cry and grieves – оплакивание и горевание

Yield – смирение

Child (Inner Work) – работа с внутренним ребенком

Liberation from unhealthy belief systems – освобождение от нездоровых систем убеждений

Emotions – эмоции

Дыхание и работа с телом. В разных главах мы будем говорить о важной и необходимой роли психической вовлеченности, или осознанности, в процессе исцеления мозга, сформировавшегося в результате жестокого обращения в детстве. Взаимодействие с людьми и принятие решений неизбежно приводят к срабатыванию триггеров, атакующих именно те области мозга, которые заставляют нас возвращаться к детским переживаниям. Привычка остановиться на пару минут и глубоко подышать, привести мысли и тело в нормальное безопасное состояние всякий раз, когда мы сталкиваемся с триггерами при межличностном общении, помогает нам действовать, руководствуясь тем, что доктор Марша Лайнен называет «мудрый разум». Тогда мы не будем постоянно пребывать в режиме «бей, беги, замри, подчинись», а начнем подходить к любой ситуации, осознавая свои личные границы и демонстрируя умение отстаивать свои интересы. Важное значение имеет и работа с телом, ведь, по мнению доктора ван дер Колка, наше тело «ведет счет» переживаемым нами травмам. Йога, ориентированная на травму, лечебный массаж, терапия Рейки, иглоукалывание, осознанное сканирование тела и метод повторного соматического переживания – все эти приемы могут стать частью восстановления физических аспектов травмы, которые всё еще могут скрываться внутри нашего тела.

Выбор отношений. Несмотря на то что мы знаем, что любой вид насилия не наша вина, тем не менее целесообразно повнимательнее взглянуть на тех партнеров и друзей, с которыми мы поддерживали отношения в прошлом. Обнаружив сходство между ними, мы сможем определить качества и черты характера, которые заставляют нас подсознательно тянуться к этим людям, тем самым активируя старые деструктивные убеждения и раны отвержения.

Оценка паттерна. Анализировать и оценивать паттерны поведения необходимо для того, чтобы понимать, как начинаются циклы повторения травмы и как они заканчиваются. Представьте себе, что с каждым токсичным человеком, который встретился вам в жизни, происходит повторение цикла, то есть что эти циклы повторяются многократно. Как начинался каждый цикл? Какие факторы способствовали продолжению цикла? Как

закончился цикл отношений с тем или иным человеком (или, если он все еще продолжается, проанализируйте и оцените, какие факторы мешают вам выбраться из этой трясины)? Также нужно оценить другие закономерности, которым подчиняется наша жизнь и циклы поведения. Бывают ли у вас циклы саботажа и если да, то какие аспекты вашей жизни они больше всего затрагивают?

Зависимости. Проанализируйте формы аддиктивного поведения, с помощью которых вы пытаетесь заполнить пустоту, образовавшуюся вследствие эмоционального насилия. Возможно, вы склонны к перееданию или недоеданию? Может быть, вы шопоголик, или пристрастились к азартным играм, или склонны к рискованной сексуальной активности? Не замечаете ли вы у себя «пристрастия» к попаданию в опасные ситуации или к знакомству с опасными людьми? Возможно, вы чрезмерно склонны к достигаторству или перфекционизму?

Доброта к самому себе. Самосострадание играет важнейшую роль в процессе исцеления, оно важно для успешной внутренней работы, направленной на то, чтобы прервать такого рода циклы. Отслеживайте негативный внутренний диалог. Отмечайте, когда просыпается ваш внутренний критик и что он говорит. Как только покажется, что вы проваливаетесь в кроличью нору токсичного самобичевания и стыда, постарайтесь мягко вернуть себя в состояние сострадания к себе самому. Если вы слишком строго судите себя, вспомните, что в насилии, которое вы пережили, нет вашей вины. Вы были маленьким невинным ребенком и еще не обзавелись здоровыми защитными механизмами, которые пригодятся во взрослой жизни. Довольно с вас жестокости, особенно исходящей от самого себя: вы достаточно пострадали. Помните: вы заслуживаете только позитива от вашего внутреннего голоса.

Травматическая связь. Проанализируйте и оцените травматическую связь со своими нарциссическими родителями, а также с абьюзивными партнерами, друзьями или коллегами. Продолжаете ли вы до сих пор защищать и оправдывать их или других подобных личностей, с которыми столкнула вас жизнь? Продолжаете ли вы испытывать страх, чувства долга и вины, когда взаимодействуете с ними? Оцените по шкале от 1 до 10 силу своей привязанности к этим токсичным людям.

Скрытые субличности (аспекты собственного «я»). В детстве нам не давали возможности развить свое подлинное «я». Наоборот, нам всячески помогали поселиться в нашем ложном «я», чтобы угодить родителям или избежать насилия. Став взрослыми, мы можем столкнуться с проблемой фрагментированного чувства идентичности. У нас могут сформироваться «скрытые аспекты своего «я»» или отдельные субличности, каждая из которых является одной из сторон нашей личности. Одни субличности несут в себе прямой эмоциональный заряд и детские раны, другие связаны с защитными механизмами, которые вырабатываются вследствие пережитой травмы. Некоторые субличности представляют собой аспекты нашего «я», которые в детстве нам не позволяли демонстрировать или не давали возможности распоряжаться ими по своему усмотрению. Есть и ложные аспекты нашего «я», которые возникли в результате грубой дрессировки со стороны наших родителей. Запишите «имена» этих субличностей и их характерные особенности – это поможет легче опознать их, когда они начнут себя проявлять.

Например, в упражнении «Субличности» я подробно рассказываю о своих субличностях. Одна из них включает «генерального директора», и это излишне перфекционистский аспект моего «я», который сформировался в ответ на насилие и травлю. Кроме того, есть и такие субличности, как «тусовщица» и «оленок».

Выход из токсичных ситуаций. Какие ситуации усугубляют ваши раны в настоящее время? Является ли ваш круг общения токсичным для вашей психики? Способствует ли ваше нынешнее окружение на работе пробуждению давних привычек угождать токсичным людям? Подумайте, как выйти из этих ситуаций или, на худой конец, как уменьшить их негативный эффект (например, займитесь медитацией и экономьте деньги, одновременно планируя уволиться с этой выматывающей все силы работы и постепенно сокращая общение

с друзьями, от которых не дождешься эмоциональной поддержки).

Оплакивание и горевание. Горевание – одна из неотъемлемых составляющих процесса исцеления. Нам необходимо залечить детские раны, травмы, которые бередают эти раны во взрослом возрасте, и погоревать о нашем детстве и заботливых, любящих родителях, которых у нас никогда не было. Это связано с выплескиванием сильных, сложных эмоций и переживаний, которые нельзя подавлять (желательна помощь психолога, специализирующегося на терапии травмы). Чем больше мы пытаемся подавить наше горе или заглушить эмоции, тем больше мы это горе растравляем и мучаемся и тем более длительным будет процесс восстановления. Взгляните на это как на психологический долг, на который со временем набегает проценты. Если мы его не «возвращаем» или успокаиваемся и живем с этой болью, долг будет увеличиваться за счет аналогичного жизненного опыта, который добавит новые раны к уже существующим. Не пройдя через стадию горевания, мы неизбежно столкнемся с необходимостью сделать это позднее, причем чаще всего со временем наслоение новых травм только усложнит эту задачу.

В своей книге «Исцеление внутреннего ребенка» доктор Уитфилд описывает это явление как «неразрешенное горе» и отмечает, что, если мы не прорабатываем горе в полном объеме и в здоровой форме, нам придется потом расплачиваться за это. Он пишет, что неразрешенное горе сродни глубокой ране, которая гноится, но покрыта рубцовой тканью: в любой неудачный момент она может открыться. Если травма не проработана, не отпущена и не разряжена, ее энергия также копится внутри, вызывая хроническое напряжение и дистресс. Эта энергия может проявлять себя в таких формах, как хроническая тревожность, напряжение, страх, печаль, опустошенность или ощущение оцепенения, свойственное тем, кто вырос в неблагополучной семье. Кроме того, это может вызвать развитие ПТСР, нарушения сна, соматические проблемы, такие как боли в теле разного характера и психические и соматические заболевания.

Смирение. Можно смириться с тем, что случилось. В качестве одного из механизмов защиты взрослые дети родителей-нарциссов пытаются замести свои травматические переживания под ковер, избежать страданий, обратившись к духовным практикам, смотреть на свое детство через розовые очки или вовсе игнорировать последствия пережитого насилия. Нам не нужно одобрять то, что случилось с нами в прошлом, чтобы однозначно принимать или отвергать аналогичные инциденты в настоящем. Мы можем признавать, что с нами поступали несправедливо, неправильно, ужасно жестоко, и в то же время мириться с реальностью произошедшего. Отрицание, поиски оправданий или попытки минимизировать разрушительное влияние, которое оказало наше детство, могут остановить процесс горевания и отдалить подлинное восстановление. Это может привести к укреплению травматической связи с нашими токсичными родителями и последующими партнерами, лишая нас возможности установить более здоровые личные границы в общении с ними и жить свободной жизнью, которую мы на самом деле заслуживаем.

Работа с внутренним ребенком. Работа с нашим внутренним ребенком и его перевоспитание, нацеленное на то, чтобы дать ему любовь, принять его таким, какой он есть, и проявить к нему безусловное позитивное уважение, которого мы не видели в собственном детстве, могут существенно изменить всю траекторию нашей жизни. Ребенок, воспитанный в здоровой семейной обстановке, рано усваивает, что он изначально ценен как личность и заслуживает всего, что есть хорошего и доброго в этом мире. В процессе перевоспитания собственного внутреннего «я» мы должны словом и делом утешать себя, добиваться внутренней гармонии, то есть давать себе то, чего нам недодали в детстве. Воспринимая себя как достойную личность, заслуживающую любви и уважения, мы менее склонны попадать в ту же ловушку, где к нам относятся несправедливо, не уважают наши ценности и личные границы. Вы узнаете, как это делать, в разделе [«Исцеление и перевоспитание внутреннего ребенка»](#).

Освобождение от нездоровой системы убеждений. Будучи детьми родителей-нарциссов, мы усваиваем целый ряд нездоровых систем убеждений, которые

сохраняются внутри нас на подсознательном и телесном уровне. Мы можем даже не знать, какая именно система убеждений определяет наши повседневные решения, но на самом деле они играют роль своего рода фильтров, через которые мы смотрим на мир, на себя самих и на других людей. Например, вот одно из наиболее распространенных убеждений, которые разделяют многие взрослые дети нарциссических родителей: «Я недостаточно хороший». Это основополагающее убеждение, которое управляет нашим поведением во взрослом возрасте, заставляя соглашаться на меньшее, чем мы заслуживаем, заниматься самосаботажем и постоянно искать какого-то спасителя, который сделает нас идеальными. Чтобы освободиться от нездоровой системы убеждений, необходимо приложить определенные усилия. Прежде всего нужно признать, что эти токсичные убеждения существуют на самом деле. Для начала попробуйте представить, что один из ваших друзей придерживается подобных убеждений, например: «Я недостойный человек» или «Я ни на что не способен». Что бы вы ему сказали? Как убедили бы его в обратном? Затем примерьте свой совет на самого себя: какие факты опровергают это убеждение?

Эмоции. Научитесь находить здоровые способы для выражения, высвобождения, канализирования, валидации своих эмоций, относитесь к ним осторожно и бережно. Управление эмоциями, их регуляция и умение самостоятельно с ними справляться – это необходимые жизненные навыки, которые каждому взрослому ребенку токсичных родителей придется развивать всю жизнь. Валидируйте любые свои эмоции, как только они возникают. Необязательно, чтобы они были «рациональными». Любые ваши чувства нормальны и заслуживают внимательного отношения. Чутко отслеживайте свои эмоции и старайтесь замечать те моменты, когда необходимо физическое освобождение от накопившегося груза. Возможно, в вашей душе бушует гнев и вам необходимо выпустить его наружу в каком-нибудь безопасном месте под контролем психотерапевта или на тренировке по кикбоксингу? Может быть, вас что-то сильно огорчило и вы могли бы выразить свою печаль конструктивным способом – с помощью ведения дневника, креативного проекта или арт-терапии? Если бы вы могли наклеить этикетку на каждую эмоцию, что бы вы на них изобразили? Если бы вы могли визуализировать свои эмоции, как бы они выглядели? Если бы вы могли по-настоящему уважать и любить свои эмоции, а не подавлять или стыдиться их, как бы вы тогда себя чувствовали?

Исцеление и истинное «я»

Когда пережившие комплексную травму начинают процесс горевания и залечивания глубинных ран, происходит некое волшебство. Токсичные люди и ситуации, которые когда-то служили для них триггерами и заставляли возвращаться в напряженное состояние бессилия и токсичного стыда, начинают терять свою власть над ними. Их эмоциональная реакция на людей-хищников становится более нейтральной, на смену ей приходит осознание того, что злокачественные проекции других не имеют с ними ничего общего. В середине процесса исцеления появляется восхитительное чувство отстраненности. Вы больше не ищете спасителя извне – вы спасаете себя сами. Постепенно возникает любовь к себе и проступает «истинное “я”» – мудрое, сострадательное к себе, спокойное и уверенное в себе. Когда-то погребенные под пеплом травмы, мы наконец предстаем такими, какие мы есть на самом деле и какими нам суждено было быть с самого начала. Мы рождаемся заново.

Источники

1. Carnes, P. P. (2015). *Betrayal Bond: Breaking Free of Exploitive Relationships*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Incorporated.
2. Levy M. S. (1998). A helpful way to conceptualize and understand reenactments. *The Journal of psychotherapy practice and research*, 7(3), 227–35.
3. Whitfield, C. L., & Nuckols, C. C. (2015). *Healing the child within: Discovery and*

recovery for adult children of dysfunctional families. Deerfield Beach, FL: Health Communications.

Поисковые вопросы. Цикл повторения травмы

Когда вы прочитаете раздел [«Break the cycle: разорви порочный круг»](#), возьмите блокнот или откройте документ на компьютере и проработайте следующие вопросы:

1. Какие типы компульсивного поведения проявлялись у вас в детстве и во взрослом возрасте? (Например: переедание, недоедание, отношения с токсичными людьми.)

Напишите свой тип компульсивного поведения, а рядом укажите, какие эмоции, мысли и телесные ощущения вы испытывали, когда возникало непреодолимое желание его проявить. (Например: «Каждый раз, когда я переел в детстве и во взрослом возрасте, я испытывал сильное чувство токсичного стыда из-за того, как ко мне относились».)

Рядом с записью о компульсивном поведении укажите альтернативы, с помощью которых можно заменить нездоровое поведение здоровым. (Например: «Вместо переедания я погуляю, пока не пройдет тяга к еде», «Чем связываться со своим токсичным бывшим, я лучше пойду на занятия по медитации и поразмышляю о своих чувствах», «Вместо того чтобы вредить самому себе, я лучше обращусь за помощью к своему психологу или близкому другу, которому я доверяю».)

2. Какие дежурные защитные стратегии вы используете, когда состоите в токсичных близких или дружеских отношениях? (Например: угождение людям, диссоциация, избегание.)

3. Кто были те люди, с которыми вы состояли в близких отношениях и которые были больше всего похожи на ваших родителей? Поддерживаете ли вы отношения до сих пор? Если да, то какие мысли, обстоятельства и страхи мешают вам прервать отношения? Какой маленький шаг вы можете сделать сегодня, чтобы отдалиться от них? (Например: «Я все еще общаюсь со своей абьюзивной школьной подругой. От прерывания всяких контактов с ней меня удерживает сильное чувство вины, так как мы вместе выросли. Сегодня я сделаю один маленький шаг: дам ей понять, что больше не смогу разговаривать с ней так же часто, как сейчас».)

Что значит быть жертвой комплексной травмы вследствие нарциссического насилия

Доктор Джудит Херман пишет в своей книге «Травма и исцеление» о том, что если хроническая травма у взрослых медленно разъедает личность, которая уже сформировалась, то повторяющаяся травма в детстве совершенно деформирует личность, еще находящуюся в процессе становления. В силу своего травматического воспитания дети, пережившие жестокое обращение, компенсируют недополученную защиту и заботу, формируя некий набор уязвимых, недостаточно развитых и неадаптивных защитных механизмов вместо здоровых методов психологической адаптации, которые могли бы пригодиться им во взрослой жизни.

По мнению доктора Херман, это объясняется тем, что дети, выросшие в обстановке жестокости и насилия, выживают благодаря этим неадаптивным защитным механизмам и приносят их в свою взрослую жизнь. И эти механизмы втягивают их потом в опасные ситуации. Ведь дети, пережившие насилие, с ранних лет усвоили, что для выживания в травматических условиях они должны сохранять чувство доверия к людям, по сути своей абсолютно не заслуживающим доверия. Они вынуждены были искать безопасность в небезопасных ситуациях, учиться хотя бы как-нибудь контролировать ситуации, которые были, по сути, вне их контроля, и обрести ощущение силы и превосходства в тех сценариях, где иначе они чувствовали бы себя беспомощными. Во взрослой жизни старые защитные механизмы, которые помогали им выживать в детстве, диктуют им соответствующее поведение: они остаются в рамках токсичных ситуаций и пытаются их перетерпеть, вместо

того чтобы воспользоваться более здоровыми инструментами – попробовать отстраниться или окончательно выйти из этих ситуаций.

Комплексная травма – это усугубленная травма, которая может вызвать проявление симптомов комплексного ПТСР. Жертвы комплексной травмы переживают травму не только в детстве, но и зачастую во взрослой жизни. Представьте себе множество цепочек из травм, которые тем или иным образом связаны друг с другом. Недавние травмы накладываются на более ранние, растравляя и усугубляя старые раны, закрепляя неадаптивные системы убеждений и физиологические реакции, основанные на страхе. Эти детские раны образуют основу глубоко укорененного токсичного стыда и самосаботажа. Каждый маленький эпизод пережитого страха или более серьезная травма во взрослом возрасте постепенно, по кирпичику, громоздятся на этой основе, создавая предпосылки для саморазрушения. Даже если вытащить одну рану наружу, проработать ее и залечить, неизбежно обнаружится еще одна связанная с ней травма.

Жизнь жертвы комплексной травмы – это наслоения хронической травмы, образующиеся в результате постоянного воздействия таких стрессовых факторов, как длительное домашнее насилие, сексуальное и физическое насилие в детстве. Это ситуации, в которых человек ощущает себя «пленником» – в эмоциональном или физическом плане, находится под полным контролем одного или нескольких «хищников» и приобретает воображаемую неспособность вырваться из опасной ситуации.

Однако комплексную травму вызывает не одно только физическое насилие; травмы, причиной которых является жестокое вербальное и эмоциональное насилие в детстве, могут крайне негативно повлиять на формирование чувства собственного «я» и развитие способности ориентироваться в окружающем мире. Специалист по терапии травмы Пит Уолкер отмечает: «Генезис комплексного ПТСР чаще всего связывают с продолжительными периодами постоянного физического и (или) сексуального насилия в детстве. Однако мои наблюдения убеждают меня в том, что его могут вызвать также крайние проявления вербального и (или) эмоционального насилия».

Комплексная травма и комплексное ПТСР

Специалист по психотравме доктор Джудит Херман отмечает, что у людей, страдающих от комплексной травмы, помимо обычных симптомов ПТСР могут возникать нарушения в следующих областях:

1. Эмоциональная регуляция.

В зависимости от тяжести и масштаба перенесенных травм у переживших комплексную травму могут появиться проблемы, связанные с всепоглощающим чувством депрессии, хроническим чувством опустошенности, суицидальными наклонностями и неудержимым гневом. У них появляются нарушения импульсного контроля, склонность к нанесению повреждений самому себе и изматывающее чувство тревожности. Поскольку нынешние триггеры могут воскресить негативные эмоциональные воспоминания, которые пробуждают то же ощущение бессилия и эмоциональное состояние, испытанные ими в детстве, жертвам комплексной травмы очень трудно осознанно управлять своими эмоциями.

2. Осознанность.

Жертвы комплексной травмы могут заново переживать травматические события, испытывать чувство диссоциации от травмы, от своего тела, от окружающего мира и (или) с трудом извлекать из памяти воспоминания о травме. Это и неудивительно, поскольку мы знаем, что травма затрагивает те области мозга, которые отвечают за обучение, принятие решений и память.

Часто они страдают от ночных кошмаров, которые воссоздают травматическое событие, включая и телесный, и эмоциональный аспекты этого события. У них могут

возникать не только визуальные воспоминания о прошлой травме, но и «эмоциональные воспоминания», заставляющие их возвращаться в то же эмоциональное состояние беспомощности, которое они испытывали, когда им нанесли изначальные раны (Walker, 2013).

3. Представление о себе.

Жертвы психологической травмы живут с чувством токсичного стыда, ощущением беспомощности и чувством «отделенности» от других, считают себя непохожими на других и ущербными из-за того, что с ними произошло. Кроме того, они несут бремя вины и вынуждены терпеть негативный внутренний диалог с некоей сущностью, которую Пит Уолкер (2013) назвал «внутренним критиком». Этот постоянно длящийся разговор с самим собой наполнен самобичеванием, ненавистью к себе и тягой к перфекционизму, что обусловлено наказаниями за несоответствие ожиданиям родителей и внушенному убеждению, что их потребности не имеют никакого значения.

Он пишет: «В семьях с крайней степенью отчуждения ребенок в конце концов начинает верить, что даже его нормальные нужды и потребности, предпочтения, чувства и личные границы являются опасными недостатками – и вполне обоснованным поводом для наказания и (или) заброшенности». Дети, испытывающие жестокое обращение в раннем детстве, плохо понимают разницу между действиями и словами обидчика и реальным положением вещей. Ребенок, которому бесконечно повторяют, что в насилии виноват он сам, в конце концов начинает верить в свою ущербность и интернализирует это убеждение безо всяких сомнений и вопросов.

4. Искаженное восприятие виновника насилия.

По понятным причинам пережившие комплексную травму находятся в неоднозначных отношениях со своими обидчиками. Чтобы выжить в обстановке насилия, у жертвы формируется «травматическая связь» с обидчиком – как результат сильных эмоциональных переживаний и угрозы жизни жертвы (неважно, физическая она или психологическая). Вследствие этого жертва может всячески защищать своего абьюзера и старается минимизировать или каким-то образом объяснить и оправдать насилие. Кроме того, чрезмерная погруженность в отношения с виновником своих мучений может зайти настолько далеко, что они начинают вынашивать мысли о мести.

Зацикленность на поведении и действиях абьюзера может быть обусловлена желанием вернуть себе чувство контроля над ситуацией. Но иногда жертвы могут возложить на обидчика всю полноту власти и контроля над своей жизнью, подстраивая под его потребности свою карьеру, социальную жизнь и образ жизни в целом.

5. Отношения с другими.

В результате перенесенного насилия жертвы комплексной травмы могут отдалиться от людей, замкнуться в себе, самоизолироваться или, наоборот, слишком погрузиться в токсичные отношения, ища в них подтверждение собственной значимости и самоуважения. В связи с несформировавшимся чувством безопасности и защищенности они не доверяют другим. Одновременно они ищут «спасителя», надеясь наконец получить от него безусловное позитивное уважение, которого были лишены в детстве.

6. Своя система смыслов.

Пережившему комплексную травму слишком легко потерять надежду на лучшее. Когда вас снова и снова подвергают жестокому обращению, трудно не утратить веру и не впасть в состояние безнадежности и отчаяния. Это разъедает понимание смысла жизни и приводит к искаженному представлению о реальной картине мира. Человеку, который никогда не знал настоящей любви, заботы или искреннего отношения, жизнь может казаться бессмысленной. Меняется все его мировоззрение.

Нарциссическое насилие и комплексная травма

У людей, перенесших нарциссическое насилие в детстве и повторную травму со стороны хищников нарциссического или социопатического типа во взрослом возрасте, могут также возникнуть симптомы комплексной травмы.

Возьмем для примера дочь отца нарциссического типа. Она растет в обстановке жестокого обращения и насилия в семье, да еще, возможно, подвергается буллингу со стороны сверстников. Ее жизнь наполнена постоянным страхом из-за формирующейся низкой самооценки, нарушений личностного развития и проблем с эмоциональной регуляцией. Этот ужас накапливается в ее теле и буквально формирует ее мозг, повышая его уязвимость и восприимчивость к негативному воздействию травмы во взрослой жизни.

Испытывая вербальное, эмоциональное, а иногда и физическое унижение, дочь родителя-нарцисса начинает понимать, что в мире нет для нее безопасного места для жизни. У нее появляются симптомы травмы: диссоциация, чтобы выжить и хотя бы на время вырваться из своего повседневного существования; зависимости, которые ведут к самосаботажу и, возможно, даже к членовредительству, чтобы справиться с болью, вызванной нелюбовью, пренебрежением и жестоким обращением со стороны родителей.

Всепроникающее чувство неполноценности и токсичного стыда, а также подсознательная запрограммированность заставляют ее во взрослом возрасте легко привязываться к эмоциональным хищникам.

В своем настойчивом стремлении найти спасителя она, наоборот, наталкивается на тех, кто хронически унижает ее, подобно ее абьюзерам из прошлого. Безусловно, ее психологическая устойчивость, хорошие навыки адаптации в условиях хаоса и способность «быстро оправляться» от стресса также коренятся в раннем детстве. Токсичными партнерами эти качества воспринимаются как своего рода «актив или капитал», так как, по их расчетам, она, скорее всего, останется в абьюзивном цикле, чтобы попытаться «наладить отношения».

Потом она будет страдать от последствий не только ранней детской травмы, но и многократной повторной виктимизации во взрослой жизни, пока при адекватной помощи и поддержке не проработает свои глубинные раны и не начнет мало-помалу разрывать порочный круг. Прежде чем ей удастся прервать цикл насилия, она должна найти возможность и время, чтобы восстановить свою психику. На этом этапе в большинстве случаев необходимо на некоторое время отказаться от новых отношений. Кроме того, важное значение для исцеления имеет «отказ от любых контактов» (или «сокращение контактов» со своими абьюзерами, если речь идет о более сложных ситуациях вроде совместного родительства), чтобы предотвратить усугубление любой из уже имеющихся травм.

Путь к исцелению для пережившего комплексную травму

По мере того как жертва комплексной травмы постепенно ломает несостоятельные, плохо работающие паттерны, у нее начинает формироваться более здоровое чувство личных границ и более обоснованное чувство собственного «я», она обрывает связи с токсичными людьми. Под руководством психологов она работает над своими триггерами, симптомами комплексной травмы и начинает прорабатывать некоторые из изначальных травм. Она горюет по детству, которого у нее никогда не было; она горюет о травмирующих утратах, которые стали причиной реконструкции детских ран. Она начинает осознавать, что жестокое обращение было не ее виной. Она начинает заботиться о своем внутреннем ребенке, который нуждается в постоянной заботе и ласке. Она начинает переосмысливать убеждения, которые лежат в основе ее чувства неполноценности и стыда. Когда она поймет, почему вся ее жизнь – это сплошные эмоциональные американские горки, путь к восстановлению станет гораздо яснее.

Это только один из множества примеров того, что собой представляет жертва

комплексной травмы, но это очень наглядный пример, который иллюстрирует, насколько разрушительными могут быть последствия насилия в раннем детстве и комплексной травмы для мозга, тела и психики. Процесс восстановления от комплексной травмы напряженный, трудный, требующий больших усилий и даже пугающий, но он ведет к освобождению и обретению своего места в жизни.

Жертвы комплексной травмы несут в себе по жизни опыт травли и издевательств независимо от их срока давности. Перенесшие нарциссическую травму особенно часто сталкиваются с трудной проблемой прорабатывания ран, которые могут быть скорее психологическими, чем физическими, но влекут за собой не менее разрушительные последствия.

Жизненный опыт перенесших комплексную травму наделяет их огромной психологической устойчивостью, а также дает возможность выработать более мощные механизмы адаптации по сравнению с остальными. Тем не менее они, бесспорно, испытывают глубокие страдания и требуют профессионального вмешательства. Сеть поддержки, включающая специалиста по психотравмам, который разбирается в комплексной травме, сообщество переживших травму в дополнение к профессиональной помощи и разнообразные методы исцеления, направленные на восстановление разума и тела, – все это может стать настоящим спасением для жертв комплексной травмы.

Травмированному человеку, который чувствует, что его постоянно лишают права голоса и ни во что не ставят, предоставляются широкие возможности для исцеления и колоссального личностного роста, после чего он наконец обретет голос и признание.

Источники

1. Herman, Judith Lewis. Trauma and Recovery: the Aftermath of Abuse – from Domestic Violence to Political Terror. Basic Books, 1997.
2. National Center for PTSD. Complex PTSD. 1 Jan. 2007, www.ptsd.va.gov/professional/ptsd-overview/complexptsd.asp. Accessed 1 Oct. 2017.
3. Staggs, Sara. Complex Post-Traumatic Stress Disorder. 17 July 2016, psychcentral.com/lib/complex-post-traumatic-stress-disorder/. Accessed 1 Oct. 2017.
4. Stines, Sharie. What Is Trauma Bonding? 23 Oct. 2015, pro.psychcentral.com/recovery-expert/2015/10/what-istrauma-bonding/. Accessed 2 Oct. 2017.
5. Van der Kolk, Bessel. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York, Penguin Books, 2015.
6. Van der Kolk, Bessel. Childhood Trauma Leads to Brains Wired for Fear. 3 Feb. 2015, sideeffectspublicmedia.org/post/childhoodtrauma-leads-brains-wired-fear. Accessed 1 Oct. 2017.
7. Walker, Pete. Complex PTSD: from Surviving to Thriving. Lafayette, CA, Azure Coyote, 2013.
8. Walker, Pete. Frequently Asked Questions About Complex PTSD. Dec. 2013, pete-walker.com/fAQsComplexPTSD.html. Accessed 1 Oct. 2017.
9. Walker, Pete. Shrinking the Inner Critic in Complex PTSD. Dec. 2013, www.pete-walker.com/shrinkingInnerCritic.htm. Accessed 2 Oct. 2017.

Говорят участники опроса

Взрослые дети родителей-нарциссов описывают симптомы и последствия жестокого обращения в детстве

«Я постоянно пересматриваю свою прежнюю оценку тех или иных ситуаций и моих реакций на них. Мне кажется, я не доверяю собственному чувству реальности. Я постоянно паникую по поводу правильности решения и обращаюсь к другим, чтобы получить

подтверждение правильности своих ощущений и действий. Я поменяла несколько мест работы, каждая была вполне достойной, но я всегда нахожу повод, чтобы уволиться. Боюсь, что люди увидят, что я не обладаю такими способностями, как они думают. Повышение сразу покажет, что я фальшивка, самозванка, потому что на самом деле я не смогла реально стать умной, хорошей и т. п.».

Аманда, северная часть штата Нью-Йорк

«Я чувствую себя брошенной и нелюбимой. Когда я была подростком, несколько раз пыталась совершить самоубийство. Чаще всего моя мать ничего об этом не знала. До того дня, когда я предприняла серьезную попытку самоубийства. Меня обнаружил мой кузен и отвез в больницу. После того как мне сделали промывание желудка и перевезли в психиатрическую больницу, мать забрала меня оттуда. Она забрала меня в тот же день, когда я попыталась покончить с собой. Она не могла позволить, чтобы ее дочь находилась в больнице, так как в этом случае я могла разоблачить ее».

Энн, Массачусетс

«Я чересчур критична к себе. Я пережила сексуальное насилие, и мне кажется, что это привело к задержке созревания и развития. Я не проявляла интереса к мальчикам до 14 лет и в возрасте 12 лет все еще играла в куклы. Я могла отключаться от окружающего мира и жить в своем воображаемом мире. Я ненавижу вступать в конфликты и противоречить людям. Зачастую я сама не знаю, чего на самом деле хочу. Я чрезмерно нагружаю себя разными обязательствами. Я поняла, что на самом деле не знаю себя, кто я есть, какие у меня интересы. У меня совершенно не получается управлять финансами, возможно, потому что мне недодали тех базовых знаний, которые получили другие. Я совсем не умею заботиться о себе. Я избегаю общения, отношений. Я быстро устаю. У меня бывают моменты, когда я чувствую себя одинокой и впадаю в депрессию. А еще я испытываю тревогу».

Рэйчел, Сент-Луис, Миссури

«Я великий эмпат. Постоянно связываюсь с нарциссами и другими людьми с расстройствами кластера В».

Изабелла, Калифорния

«Склонна к саморазрушительному поведению».

Андреа, Тампа, Флорида

«Постоянная грусть и суицидальные мысли из-за нездоровой злости. Хроническая депрессивная тревожность, а недавно диагностировали еще и диссоциативное расстройство личности, проявляющееся, когда я не могу справиться с нагрузками и стрессом. Я 13 лет получал клиническую психиатрическую помощь, плюс регрессия после семнадцатилетнего перерыва».

Кен

«Я закрывала глаза на абьюзивное поведение, так как оно стало моей нормальностью, после того как я начала говорить. Лучшего я не знала. Произошло привыкание к хаосу. Была уверена, что хаос – признак того, что все в порядке. Была уверена, что именно моя привлекательность в сексуальном плане определяет мою ценность и делает достойной любви».

Марша, Британская Колумбия, Канада

«Кажется, что некоторые вещи противоречат друг другу, но это не так. Я начинаю злиться, когда кто-нибудь говорит мне, что делать или как проявлять свои чувства, но до сегодняшнего дня я никак не могла осмелиться выразить свой гнев. То же самое и с людьми: если мне кто-то нравится, я склонна легко доверять этому человеку (или, точнее, хочу доверять) и проявляю чрезмерную откровенность. Но бывают и периоды уединения, и, вообще говоря, я никому по-настоящему не доверяю. Я самостоятельно диагностировала у себя комплексное ПТСР. В Германии это вообще не является официальным диагнозом.

Возникают другие противоречия. Вы можете быть перфекционистом, который всегда толкает вас изнутри и при этом занимается самосаботажем, или достигатором, который изнутри орет на вас, хотя вы слишком устали и не в силах двигаться дальше. Эта двойственность, этот внутренний конфликт, этот разлад – моя самая большая проблема. Я всегда разрываюсь между тем, что хочу получить от жизни больше, и тем, что совсем ничего не хочу. Во мне буквально всегда присутствует какое-то сопротивление по отношению ко всему, что я хочу или должна делать. Чем больше давление, тем менее охотно я действую и тем сильнее внутреннее сопротивление».

Ханна

«Созависимость. Слишком щедро трачу свое время, силы и идеи. Пытаюсь спасти мир. Слишком погружена в вопросы политики и экологии. Испытываю зависимость от занятия всякими мелкими задачами (дофаминовая зависимость). Живу жизнью маленького человека, от которой нет почти никакого удовольствия: никаких отпусков, никакой роскоши, никаких ресторанов и т. д.».

Крис Х.

«Мне всегда казалось, что со мной что-то сильно не так, потому что многие годы у меня возникали проблемы в близких отношениях. Думаю, я была слишком доверчива, у меня не было никакого понятия о личных границах и о том, как их поддерживать. Моя мать была нарциссической личностью, и всякий раз, когда я обращалась к ней за советом по поводу своих отношений, она говорила, что во всем виновата я сама. Так что я просто всегда принимала это как данность. Затем я вышла замуж за скрытого нарцисса, который не проявлял вербального насилия, как моя мать. Он был больше склонен к эмоциональному и психологическому насилию, поэтому я не сразу разглядела, что у него большие проблемы, ведь они не бросались в глаза.

Более того, мой отчим жестоко обращался с моей матерью, распускал руки, и я могла распознать, когда человек проявлял физическое или вербальное насилие, но то, что происходило неявно, исподтишка, я воспринимала как собственные проблемы. В общем, я сохраняла брак гораздо дольше, чем следовало. В моей голове практически постоянно крутятся навязчивые мысли о моем браке и детстве. Это реально выматывает все силы, поэтому мне приходится снова проходить курс лечения.

Порой, когда я сама себя критикую, я слышу ее голос. Я это поняла совсем недавно, и это довольно жутко. Я серийный достигатор. Если я не занята чем-то полезным каждую минуту, я начинаю себя всячески корить. Я не имела никакого представления о том, что такое забота о себе, наверное, до прошлого года, и до сих пор я испытываю какой-то дискомфорт, когда делаю что-нибудь приятное лично для себя. Например, если я целый день просто смотрю фильмы, что случается крайне редко, то к концу дня я чувствую себя полной неудачницей. Мне кажется, я не умею отдыхать и расслабляться. Любое осуждение или негативное отношение убийственно для меня».

К. из Нью-Вены, Огайо

«В результате явного пренебрежения и отчуждения вкупе с травлей и очернительством я за всю свою жизнь не смогла завести хотя бы одну подругу (друга) и никогда не получала ни от кого помощи и поддержки. У меня никогда не было позитивных близких отношений, и по большей части от воспоминаний об опыте общения меня просто тошнит. Когда я волнуюсь по каким-то позитивным или негативным поводам, у меня случаются приступы. Мне кажется, что все настроены против меня, неправильно истолковывают мои мысли и поступки или стремятся так или иначе сделать из меня легкую добычу... потому что именно это произошло у меня с 99% моих знакомых».

Кристи из Бозмана, Монтана

«Всегда чувствую себя вторым номером».

Кара, Канада

«Чувствую себя недостойной любви, особенно романтической любви. Меня всегда мучило чувство, будто моя жизнь мне не принадлежит, даже после нескольких важных шагов, которые я сделала, когда стала взрослой, чтобы самой контролировать свою жизнь: уехала в другое место, сама выбрала профессию, встречалась с тем, с кем хочется, и т. д. Несмотря на большой опыт заботы о других, я никогда не думала, что смогу сама о себе заботиться, поэтому постоянно искала мужчину, который бы делал это со мной или для меня, но это никогда не срабатывало. Поддерживать эмоциональную и физическую близость трудно, а переносить психологическое насилие всегда было гораздо тяжелее, чем физическое».

Надя, Уэст-Палм-Бич, Флорида

«Если честно, я стала настоящим мизантропом. В детстве я была полной противоположностью себе нынешней. Я всегда старалась угождать людям, доходя в этом до крайностей. Сейчас я радикально изменилась. Я порвала связи со всеми, кроме мужа».

Клэр, Великобритания

«Полная неспособность чему-либо радоваться, хотя я бы не сказала, что испытываю депрессию. Я люблю и ценю жизнь и считаю благословением каждый день. Но уже много лет мне не удается почувствовать чисто физическое ощущение кайфа от расслабления, радости и покоя в моменты счастья».

Хэрриет, Лондон

«В настоящее время я одна. Я боюсь вступать в новые отношения из-за неприятностей, которые причинила мне последняя связь с нарциссическим партнером. Отношения с ним были так же ужасны, как отношения с матерью. Благодаря тому что я так долго имела дело с нарциссическим насилием, я поняла, что каждый партнер, с которым я состояла в отношениях (просто встречалась или это были длительные отношения), оказывался нарциссическим типом. У них были те же характерные черты, что и у моей матери.

По сути, я сохраняла эти токсичные отношения, так как пыталась их исправить или помочь партнеру, вроде того как мать помогает своему ребенку. В отношениях с матерью я играла роль того, кто заботится, кто отдает, а она только все брала. В своих отношениях с партнерами я брала на себя ту же роль опекуна. Я не доверяю мужчинам. Я только-только начинаю любить себя. Я привыкла винить себя за все, что случалось в моей жизни, не

оглядываясь на свой опыт и не извлекая из него уроков, которые помогли бы мне стать той женщиной, какой я стала теперь».

Кловер С. Скотт, Сент-Роуз, Луизиана

«Патологическая диссоциация. Только недавно это обнаружил: любой стресс, даже незначительный, вводит меня в измененное состояние сознания. Это плохо влияет на процессы обучения, принятие решений и искажает реальность. Иногда я застреваю в этом состоянии, мне очень трудно успокоиться и вернуться в реальность».

Михаил, Екатеринбург, Россия

«Я привыкла слепо доверять людям, но в 50 лет ситуация радикально изменилась после чрезвычайно абьюзивных отношений. Теперь я никому не доверяю. У меня действительно была повышенная тревожность после последнего абьюза, и я уверена, что мне неправильно поставили диагноз “генерализованное тревожное расстройство”. До этого эпизода я никогда не испытывала тревожности и панических атак. Я думала, что у меня было ПТСР или комплексное ПТСР, но что теперь наступила полная ремиссия. С подросткового возраста я страдала от депрессий из-за моей нарциссической матери, то же самое было и у нее, и у второго ребенка в нашей семье. Теперь я занимаюсь практикой осознанности, которая не дает мне скатиться в депрессию. Я боюсь быть брошенной. Еще я испытываю чувство отчуждения, как будто для меня нет места, где мне будет хорошо и уютно, и страх, что меня никто не любит».

Марго Маккаллум, Австралия

«Воспоминания, панические атаки, разные проблемы со здоровьем. У меня совсем никого нет, с кем можно было бы поговорить. Многие не понимают, как сильно может повлиять на вас комплексное ПТСР. Есть только я и моя собака. Я стараюсь, очень стараюсь. Такое ощущение, что для того, чтобы прожить день, нужно потратить всю энергию, какая есть в мире. Я переехала в другую страну, мне было трудно найти работу или начать свой бизнес.

Я прошла путь от руководителя высшего звена на телевидении, достигатора и трудоголика до человека, неспособного справиться с элементарными задачами – поесть и принять душ. Я прошла длинный путь и пытаюсь снова встать на ноги. Но бывают дни, когда система отсчета сбивается и у меня появляются негативные мысли, чувства, пугающие воспоминания. Иногда я чувствую оторванность от реальности и не в состоянии получать удовольствие от чего-либо, радоваться или видеть какую-либо цель. После травматической связи у меня начались проблемы сексуального характера (я была гиперсексуальна с очень раннего возраста). У меня возникли проблемы с идентичностью. Я бы все отдала за то, чтобы меня кто-то крепко обнял. Так много всего заперто у меня внутри. У меня такое чувство, будто я одноразовая вещь и что теперь все бессмысленно».

Мелисса, Лос-Анджелес, Калифорния

«Мне нужно было обрести уверенность в себе, стать сильнее, так как я получила травмы на всю жизнь. Трудно объяснить разницу между психически больным человеком и человеком, травмированным в психологическом и эмоциональном плане. Сверхнастороженность развилась, только когда я поняла, с чем имею дело. Это началось в 2015 году под воздействием триггеров, которые заставили меня осознать, что я всю жизнь подвергалась насилию. С декабря 2016 года я страдаю от невыносимого горя. Я совершенно обессиленна. Меня мучают воспоминания, эмоциональные переживания из прошлого, помощи нет, денег нет, я как в заточении – потеряла всех друзей, потому что они нарциссические

личности. Пытаюсь осознать, что была сексуальной рабыней с рождения до 2007 года. Но я художник. Мою карьеру многие саботировали, не давали мне профессионально развиваться. Несмотря на это, я все равно занималась искусством, теперь я делаю это, так сказать, тайком, потому что мой муж непременно позаботится о том, чтобы я не добилась успеха. У меня есть проект, и я молюсь о том, что однажды мне помогут его осуществить».

Надин

«Я никогда не доверяю собственной памяти».

Рей, Чикаго, Иллинойс

«Меня бесит, когда кто-нибудь старается объяснить мне, кто я такая! Слава богу, моя зависимость от спорта была вполне здоровой в отличие от всех остальных зависимостей. Сама себе причиняю вред, занимаясь самосаботажем, чтобы лишить себя всего хорошего в жизни (кнопка «я достойна» была ликвидирована). Мне очень трудно планировать свой день, так как я никогда не знаю, как буду себя чувствовать, буду ли способна вообще что-то делать. Я склонна легко отстраняться от реальности. Моя основная эмоция – смятение, невозможность справиться с чувствами.

До сих пор я иногда вспоминаю телесные ощущения из прошлого, у меня случаются приступы непереносимой тревожности и панические атаки, которые возникают как будто из ниоткуда! Я уверена, что причина в том, что я начала подвергаться абьюзу с младенчества, когда я еще не умела говорить и не понимала, что происходит в моей жизни. У меня очень чувствительная нервная система. Из-за комплексного ПТСР я иногда просыпаюсь по ночам каждые 20 минут, когда над домом пролетает самолет, и испытываю сильную боль в груди и панику. Это очень опасная ситуация, так как она медленно меня убивает.

У меня вечно были проблемы с тем, чтобы заботиться о себе; поскольку моей обязанностью было обслуживать мать и всю семью, я научилась думать о себе в последнюю очередь, и это перекинулось и на отношения с другими, и на работу, и даже на отношения в моей собственной семье. Я не могу принять решение, чтобы спасти собственную жизнь!

Элис Миллер говорит, что самая большая трагедия для переживших травму – привычка не доверять самому себе, своим ощущениям и собственному чувству реальности. Она формируется в результате массированного газлайтинга и очень мешает человеку определиться с чувством собственной идентичности. Хуже всего сомнения в самом себе и склонность без конца пересматривать свое прежнее мнение. Все это вместе показывает общую картину полной неспособности пережившего травму принимать решение – по любому поводу! Когда вы не можете доверять себе, вы не можете по-настоящему жить. Когда вы не доверяете себе, откуда вам знать, кому верить? Это похоже на попытку ориентироваться в море без компаса».

Кристал, Бербанк, Калифорния

«Неспособность следить за своим здоровьем надлежащим образом и в результате заработать хронические болезни».

Майк, Чикаго, Иллинойс

«Все мои проблемы – из-за моих родителей. У меня было два брака и отношения, длившиеся 22 года, которые я просто прекратила два года назад. Я привлекаю нарциссических типов. Все трое мужчин, с которыми я состояла в отношениях, были нарциссическими личностями. В начале года я рассталась с тремя друзьями. Всю свою жизнь я боролась с депрессией и тревожностью. Когда мне было под сорок, у меня произошел нервный срыв. Я страдала от суицидальных мыслей и мечтала умереть. Меня мучили ночные

кошмары, но я никогда не помнила, что в них было. У меня действительно долго сохранялась травматическая привязанность, пока не умерла моя мать».

Лесли, Австралия

«Травматическая связь с партнером во взрослом возрасте».

Энни, Миннесота

«Мне трудно сблизиться с собственным ребенком; подружиться с кем-либо – целая проблема».

Ребекка, Великобритания

«У меня возникла травматическая привязанность к человеку, с которым я состояла в отношениях. Когда они закончились, я закрылась от всех, полностью ушла в себя больше чем на год. Я знаю, что причина кроется в моих отношениях с нарциссической матерью. У меня диагностировали некоторые аспекты пограничного расстройства личности, но это был не настоящий полный диагноз. Я научилась преодолевать поведенческие отклонения с помощью диалектической поведенческой терапии. По большей части. У меня не было детей, так как я не хотела превратиться в собственную мать».

Мое детство, отрочество и большая часть взрослой жизни прошли в размышлениях о смысле жизни и поисках ответа на вопрос: почему жизнь такая мучительная штука? Теперь все не так. Бывают болезненные моменты, негативные события и переживания. Но я могу проработать их. Но тогда, раньше, я не хотела жить... и я не хотела никому такой судьбы. Все мои эмоции были следствием отношения моей матери ко мне. Из-за отсутствия любви я чувствовала себя жалкой и бесполезной в этом мире».

Анастасия Вишневски, О-Клэр, Висконсин

«Как пограничная личность я была совершенно хрестоматийным примером, как в книгах Гундерсона и Крейсмана».

Надя

«Я поняла, что боюсь авторитарных мужчин. Если мне кажется, что сделала что-то неправильно на работе, я боюсь сказать об этом моему начальнику или другим коллегам-мужчинам. Я только сейчас начинаю понимать, что могу не опасаться неприятных последствий, которыми всегда угрожал мне отец».

Саманта

«С тех пор как я обнаружила, в чем моя проблема, моя жизнь просто замерла. Я не выхожу из дома. Я ни с кем не разговариваю и не хочу разговаривать. За последние 22 месяца, после смерти моего отца, у меня было три инсульта, и развилась злокачественная гипертония. Это время стало для меня настоящим кошмаром. Не знаю, можно ли назвать это самосаботажем, но я просто ничем не могу заниматься».

Лайза Д., Лексингтон, Кентукки

«Мой нарциссический отец страдал пищевой зависимостью – перееданием. Когда я росла, с едой в нашем доме творились странные вещи: мне кажется, я хотела много есть, чтобы быть как отец, а мама всегда старалась держать нас в узде, но ее попытки были не

слишком активны и не очень помогали, так как она была в некотором роде пособником этой зависимости. Даже сейчас я стараюсь не есть, чтобы заглушить свои чувства. В двадцатилетнем возрасте у меня диагностировали базедову болезнь – аутоиммунное заболевание щитовидной железы, и я часто задаюсь вопросом, не связана ли она с теми условиями, в которых я росла.

Мой отец-нарцисс настаивал на том, чтобы я стала юристом и поступила на юридический факультет. Я так и сделала, но проработала юристом меньше года. Эта профессия совсем мне не подходила. С тех пор я сменила не одно место работы, часто я думаю, где бы я оказалась, если бы мне позволили сделать выбор самостоятельно. Я не в состоянии полностью расслабиться и постоянно размышляю о своих родителях и о том, как они себя чувствуют после моего решения ограничить общение с ними. Иногда я чувствую себя виноватой».

Энни, Новая Англия

«Отношения с токсичными людьми, неумение выбирать друзей и партнеров. Отчаяние».

Пи Джей

«Диссоциация, приступы, внезапные негативные воспоминания, соматические болезни. Порой диссоциация приводит к тому, что я просто выпадаю из реальности на короткое время. Кроме того, я замечаю, что говорю и делаю такие вещи, как будто я маленькая девочка, но не могу остановиться. В моей голове звучит “мой собственный” голос, спрашивающий меня: “Почему ты это делаешь? Прекрати немедленно!” Я не в состоянии справиться с этим».

Таня

«Повторяющиеся эпизоды тяжелой депрессии. С 11 лет я страдаю паническим расстройством, но моя мать убедила меня и врачей, что это астма, и я 20 лет принимала лекарства против астмы, пока эта “промывка мозгов” не вскрылась во время курса психотерапии».

Меган

«Я очень боюсь за своего ребенка и чрезмерно его оберегаю. Это похоже на борьбу с зависимостью. Я давно стала взрослой, но все еще испытываю “болезненные пристрастия” – произвольная реакция на желание “очень постараться”, чтобы наладить отношения с матерью. Если говорить об избавлении от зависимости, я знаю, что самый легкий способ – полное воздержание».

Даллас, Онтарио, Канада

«Я не помню, чтобы я связывала кошмары с жестоким обращением, но во время курса психотерапии многие проблемы прорабатывались через сны и периодические кошмары. Я читала о комплексном ПТСР. Этого термина либо не было, либо его не употребляли во время моего лечения, но, кажется, он подходит».

Синди, Эвансвил, Индиана

«Травматическая привязанность в межличностных отношениях. Я состояла в двух абьюзивных отношениях. Я страдаю от чувства собственной неполноценности. Всю свою

жизнь я старалась обрести собственный голос, возможность выражать свои мысли и чувства. Я все еще испытываю чувство вины, когда пользуюсь этой возможностью. Мои инстинкты и старые паттерны говорят мне о том, что любые мои чувства или собственное мнение делают из меня эгоистку. Я слишком отдаю себя другим и все еще не могу разобраться со своей идентичностью. Неуверенность в себе, негативный внутренний диалог, самосаботаж – все это часть моей жизни даже теперь, когда мне уже 44 года».

Сьюзи Дж., Джорджия

«У меня диссоциативное расстройство и тревожное расстройство личности. Мне трудно справиться с сильным стремлением к самоизоляции».

Стефани, Нидерланды

«У меня возникают навязчивые мысли, особенно по поводу моих взаимоотношений с нарциссическими, страдающими зависимостями и эмоционально недоступными мужчинами. У меня бессонница, созависимость и травматические связи с мужчинами нарциссического типа. Раньше я была заиклена на своем весе, но теперь у меня здоровое представление о своем теле. Раньше я никогда не пыталась защитить себя, отстоять свое мнение, но теперь и это изменилось. В октябре мне исполнилось 39 лет. Я склонна к уединению, так как чувствую себя в безопасности в моем убежище отшельника со своими двумя кошками. Мне нужно провести много времени в одиночестве, чтобы восстановить свои силы и отразиться на своих проблемах, но я работаю над тем, чтобы установить здоровый баланс между уединением и общением, вырваться из своего убежища и завязать отношения с более адекватными людьми».

Е. Фокс

«Чувствую себя неспособной высказать свое мнение (слишком ранима!). Слишком легко “расстраиваюсь” (единственный способ, чтобы тебя стали слушать). Неуверенность в себе. Горевание по своему безрадостному детству».

С. из Монреаля, Канада

«Я склонна к перфекционизму и достигаторству, и это мешает мне даже приступить к делу, если вы меня понимаете. У меня диагностировали тревожное расстройство личности. Также мне поставили диагноз “пограничное расстройство личности” (высокофункциональный тип), но мне кажется, что тревожное расстройство личности каким-то образом спасло меня от более тяжелого течения ПРЛ.

Я невероятно склонна к развитию зависимости (у меня куча проблем, связанных с нарушением синтеза дофамина: синдром беспокойных ног, СДВГ, депрессия, мазохизм и т. д.). К счастью, я рано узнала об этом, поэтому избегала того, что могло бы вызвать зависимость. С тех пор как мой сын стал подростком, меня очень мучают воспоминания и навязчивые размышления о жестоком обращении, большей частью со стороны моей матери».

Агния

«В возрасте 40 лет мой муж, не имеющий никаких проблем с ментальным здоровьем, был уволен с работы, где проработал 28 лет, а меня начал травить новый менеджер на моей работе, которой я отдала 10 лет. Старший сын подвергался буллингу в школе (у него расстройство аутистического спектра). У меня случился нервный срыв. Мне назначили антидепрессанты и направили на консультацию к психологу. Врачи поставили диагноз “депрессия и тревожность”. После нескольких месяцев психотерапии мне сказали, что у меня

комплексное ПТСР.

Потом меня направили к психологу, который диагностировал у меня комплексное ПТСР и пограничное расстройство личности (диагноз ПРЛ был поставлен только в последние шесть месяцев). Я также наблюдаюсь у психиатра, который добавил к моим лекарствам препараты для сна. С сентября 2016 года я не могу работать.

Я плакала в день рождения моей мамы, который был в мае, мне было ее жалко, потому что я знала, что она сидит дома одна. Мне кажется, никто не заслуживает одиночества. Возможно, у нее проблемы с ментальным здоровьем, и она сделала свой выбор – теперь ей приходится мириться с последствиями.

Я мечтаю о заботливой, любящей маме, которая должна была быть у меня, но презираю злобную представительницу рода человеческого, которая мне досталась. Если бы я жила одна и у меня не было двух моих мальчиков, я на 100% уверена, что случись так, что она вдруг постучится в мою дверь, жалуюсь на отчаяние и безысходность, я быпустила ее не задумываясь. Я ненавижу себя за то, что у меня такая неразбериха в голове. Не то чтобы я хотела покончить с собой, скорее я жалею, что вообще появилась на свет».

Элисон, Эссекс, Великобритания

«Мне 29, и у меня никогда не было близких отношений. Благодарю за это мою счастливую звезду. Теперь, по мере того как я вступаю в цветущий возраст, я начинаю примиряться со своим прошлым, пропитанным нарциссизмом моего окружения, и качество людей, которые входят в мою жизнь, стало гораздо выше. Я работаю над всем этим так, как умею.

Я испытываю чувство вины за то, что мои родители – совсем пропащие души. Я не могу им помочь, но, если я попытаюсь это сделать, уверена, они утянут меня на дно за собой».

Алиша

«Я не вылечилась. Мне нужно было поднапрячься, чтобы позволить себе психотерапию и лекарства. У меня большое депрессивное расстройство (клиническая депрессия) и постоянно зашкаливают эмоции. Я не уверена в себе, у меня низкая самооценка. Я пассивный человек, не способна реализовать свой потенциал. У меня такая же профессия, что и у моего нарциссического отца. В свое время меня силком заставили изучать право, и теперь мне 43, и я застряла в профессии, которая мне совсем не нравится, но мне больше не на что опереться, у меня нет запасного варианта. Я чувствую себя в тупике, совершенно беспомощной. Я вырастила своих детей, руководствуясь принципами, в корне отличными от тех, которые внушал мне отец, и это, возможно, стало причиной других моих проблем».

Леони, Кейптаун, Южная Африка

«Чувство стыда от того, что мне никогда не удавалось быть достаточно хорошей. Внутри у меня сидит такой сильный страх, что я предельно сузила свой мир. Я боюсь очень многого, особенно того, что связано с медициной. Я ужасно стараюсь угодить людям! Я знаю, что я, в сущности, приятный человек, добрый и сострадательный, много работаю. Но мне трудно поверить в себя и наладить внутреннюю связь с этой внешней стороной моей личности. Я много лет страдаю от тревожности и клинической депрессии. Однако после того, как пять лет назад я порвала отношения со всей своей семьей, описанные выше симптомы не проявлялись. Периодически случаются приступы тревожности, но ничего общего с тем, что было со мной в семье».

Лу Уэст, Сассекс, Великобритания

«Мне понадобилось три года вместо двух, чтобы закончить колледж, из-за проблем с концентрацией внимания, депрессией и трудностями при подготовке проектов. Я не мог справляться с межличностными конфликтами на работе, поэтому у меня довольно пестрая трудовая биография. Я перестал работать в 30 лет. Теперь мне 50.

Моя партнерша поддерживает меня, иначе я бы свел счеты с жизнью. В 46 лет мне в конце концов одобрили социальное пособие по инвалидности. У меня были проблемы с работой, но я бы не стал называть это самосаботажем. Мой отец часто впадал в ярость и крушил все подряд у нас перед глазами, но не проявлял физического насилия и не бил нас, пока мы «вели себя хорошо».

Только в 46 лет мне поставили диагноз «комплексное ПТСР», поскольку не было ни физического, ни сексуального насилия по отношению ко мне. Я не мог распознать симптомы, потому что прожил так всю свою жизнь. Моя мать, отчим и старший брат действовали заодно против меня. На людях мы производили впечатление «идеальной» семьи. Я даже во сне проявляю сверхнастороженность и просыпаюсь, прежде чем начнется плохая часть кошмара».

Слейтер

«Низкая самооценка. Суицидальные мысли. Депрессия. Я не поддерживаю отношений со своими братьями и сестрами, потому что мать промыла им мозги, настроила их против меня, внушив им, что я плохая».

Дженнифер, Вирджиния

«Социальная тревога, депрессия, боязнь перемен. Для меня ужасное испытание, когда нужно себя защитить или сказать «нет». У меня очень зыбкие личные границы. Я даже не очень хорошо представляю, что это такое – личные границы. Люди-хищники знают, как легко мною манипулировать. Тяжело осознавать, насколько сильно повлияло на мою жизнь воспитание, которое я получила. Поскольку я изначально была убеждена в том, что я ущербная и вообще ошибка природы, каждое мое решение было продиктовано этими мыслями. Я до сих пор страдаю от этого. Я неуклюжа, веду себя как интроверт и всего боюсь, поэтому мне так трудно заводить друзей или просто вступать в разговор с незнакомыми людьми.

У меня такое впечатление, что ко мне так и тянет людей-хищников, у меня было две длительные дружеские связи, которые оказались сплошной фикцией. Теперь я это понимаю. Я хорошо училась в школе и, вероятно, могла бы добиться большего, чем административная работа, но в эмоциональном плане я не годилась для того, чтобы стать настоящим профессионалом.

Моя юность была насыщена негативными воспоминаниями, по сути, я пребывала в одном длительном парализующем воспоминании. Сейчас я чувствую себя более счастливой, хотя и не достигла того состояния, которого мне бы хотелось. Теперь я понимаю, что моя мать была ненормальной и представляла для меня большую опасность. В прошлой жизни я была так растеряна, испытывала такое чувство вины, стыда, страха, что просто отступала, когда она теряла рассудок, видя мои попытки защитить себя. Мне пришлось выучить все о нарциссическом расстройстве личности, чтобы по-настоящему начать лечение и признать, что я не была ущербной. Для меня стало настоящим сюрпризом обнаружить, что для обозначения состояния моей матери существует специальный термин. У меня до сих пор бывают парализующие вспышки воспоминаний, и я ощущаю себя маленькой и беспомощной, но, по крайней мере, теперь я знаю, что происходит, и могу как-то справиться с этим. Раньше это была реальность, в которой я жила. Сейчас у меня гораздо больше вариантов выбора.

В течение нескольких лет после смерти матери я испытывала сильное чувство вины,

уверенная в том, что была ужасной дочерью, и молила о прощении. Я злюсь на то, что меня так исковеркали, что меня не любили и не воспитывали как положено. Мне кажется, будто я нахожусь в коробке и не могу из нее выбраться. Я никогда не узнаю, какой я должна была бы стать, и я, может быть, всегда буду ощущать себя маленькой девочкой. Еще я склонна к саморазрушению. Я использую деструктивные способы отключиться от переживаний, чтобы чувствовать себя свободной, по сути самой собой. Так трудно представить себя цельной, уверенной в себе, достойной уважения личностью. Я испытываю сильнейшую потребность в одобрении и любви».

Селия, Квинс, Нью-Йорк

«Аутоиммунные расстройства, причина которых, по-моему, наполовину сломленный дух. Еще у меня болезнь Хасимото и ревматоидный артрит».

Гортензия, Остин, Техас

«Стыд, но не чувство вины. Я постоянно испытывала стыд и хотела стать невидимкой».

Пачамама

«Я была замужем за врачом, который убедил меня бросить колледж и стать его женой. Последовали 10 лет брака, в течение которых он не хотел смотреть на мое тело, потому что оно вызывало у него глубокое отвращение. Я должна была стать невероятно успешным дизайнером, но всегда выбирала своих детей и их планы, вместо того чтобы прежде всего думать о своем месте в жизни. Я всегда ставила себя на последнее место и продолжаю в том же духе. После смерти моей дочери от аритмии в 1999 году – прелестной девушки, которая работала в сети по продаже органических продуктов питания Whole Foods в Сан-Диего и обслуживала Университет Сан-Диего, – у меня осталось столько любви, а я никому не могла ее отдать».

Диана, Скотсдейл, Аризона

«Я пережила жестокое насилие. У меня комплексное ПТСР... Вся жизнь пошла наперекосяк! Я понимаю это и откровенно признаюсь в этом себе. Я вышла замуж за нарциссического типа, который жестоко обращался со мной, два раза госпитализировал меня и даже отравил. Когда той ночью я проснулась в отделении неотложной помощи, я поняла, что он пытался меня убить. Он применял физическое и сексуальное насилие по отношению к моим детям. Он чудовище, но ничем не отличается от моей матери. Я так виновата за насилие, которое дети пережили со стороны своего отца, за то, что я позволила им пройти через этот ад, и все из-за насилия, которое я сама терпела от рук моей матери. Так трудно разорвать этот порочный круг. Первый шаг – распознать абьюзера, но для моих детей это понимание пришло слишком поздно. У меня также случаются псевдосудороги. Меня мучают тошнота и рвота, я слишком легко теряю вес».

Celtic Accomplishments, Тампа, Флорида

«У меня диагностировали биполярное расстройство второго типа и СДВГ. Поскольку в семье есть и другие случаи разных ментальных болезней (аутизм, шизофрения и биполярное расстройство), трудно сказать, является ли мой диагноз следствием ранней детской травмы или нет. Меня больше беспокоит, как прервать общение с моим отцом-пособником. Я всегда думала, что однажды он проснется и спасет меня! С тех пор прошло уже 58 лет. Но эти переживания так глубоко укоренились во мне, и так трудно вытащить их на поверхность, чтобы изменить привычный шаблон».

Джанет

«Причинение вреда самому себе. Завязывание отношений с абьюзивными партнершами и повторное переживание динамики изначального насилия. Не мог идти своим путем по жизни, пока не прервал с ней все контакты. Нет личных границ, потому что меня никто не научил их устанавливать, и мне до сих пор приходится работать над этим. Боюсь постоять за себя из страха перед ответными мерами и насилием.

В какой-то момент мне поставили диагноз “агорафобия”, вызванная пережитым насилием и связанным с ним комплексным ПТСР. Вследствие насилия у меня сформировались нездоровые и неэффективные навыки адаптации к стрессу. Сейчас мне 48 лет, и я все еще стараюсь приобрести здоровые и адекватные навыки адаптации. До недавнего времени я нес в себе тяжелый груз подавленного гнева и ярости, обусловленных насилием. Еще шесть лет назад мои отношения с нарциссической матерью были крайне нездоровыми и созависимыми и пагубно сказывались на мне, но раньше я не понимал динамику этих отношений и не знал, как от них освободиться».

Морган, Остин, Техас

«Порой я бьюсь головой о стену и думаю покончить со своей жизнью на этой планете. Мне повезло, эти эпизоды случались не так часто. Мой первый токсичный брак был ужасен. У меня была гипертония. Я не могла противостоять реальности в этом браке и старалась смотреть на все через розовые очки».

Паула

«Мне 70, и я все еще склонна к сверхнастороженности, перфекционизму и достигаторству. Однако эти качества существенно ослабли после регрессионной терапии и моей внутренней работы над собой».

Мария

«Я очень чуткий и сострадательный человек. Возможно, я такая от природы, но я уверена, что эти качества оттачивались моей матерью, чтобы я внимательно следила за ее настроением, менявшимся в течение дня, и знала, что делать, чтобы заслужить ее внимание и одобрение».

Эллен К.

«Следую паттерну токсичных отношений с мужчинами. У меня были долгие серьезные отношения, отмеченные болью, страхом и тревогой. Два развода. Травматическая связь и фантазийная, иллюзорная связь. Очень токсичные отношения с отцом и нестабильные отношения с братом. У меня была депрессия и ПТСР, но сейчас симптомы прошли. Я приложила массу усилий, чтобы излечиться от депрессии и тревожности. Я занималась медитацией, йогой и регулярно гуляла со своей обожаемой собакой. Кроме того, я до сих пор посещаю своего понимающего и доброго психолога».

Синтия, Нью-Мексико

«У меня были тяжелые симптомы ПМС, и только в 26 лет мне поставили этот диагноз. Мне сказали, что шансы преодолеть это состояние весьма невелики, настолько все было плохо. Несколько раз я попадала в больницу по причине депрессии, восемь месяцев провела в психиатрической больнице, так как мне ошибочно поставили диагноз

“маниакально-депрессивный психоз”. Кроме того, у меня диагностировали тяжёлую форму зависимости с эпизодическим течением. Я не сомневаюсь в том, что мой ПМС стал результатом сексуального насилия и того, что моя мать отказалась меня спасти, по сути, ей удалось заставить меня молчать больше 30 лет.

Все это также сказалось на моей способности содержать себя и зарабатывать деньги. Я знаю, что в своем деле я профи, но я не смогла превратить это в источник дохода. Большая проблема – моя реакция на людей, которые сердятся или злятся: я замираю и лишаюсь дара речи. После смерти отца я заболела тяжелой формой надпочечниковой усталости. Я знаю, если я хочу сохранить себя, я должна отделиться от семьи, не общаться с ними. Нет слов, чтобы сказать вам, как помогла мне ваша книга».

Ким

«Приступы ярости по отношению к детям – вот что заставило меня начать работать над собой. До этого я находилась в состоянии упорного отрицания. Оказалось, что у мужа есть любовница, и я совершенно расклеилась. У меня низкая самооценка и токсичный уровень созависимости».

Аврора, Сан-Франциско, Калифорния

«Не очень хорошее самочувствие и такое ощущение, будто я беженка в собственной жизни. Несколько десятков лет назад я состояла в очень абьюзивном браке, и мой тогдашний психоаналитик поставил мне диагноз “истерия”, который оказался ошибочным. Он не знал о насилии в браке, и я решила ничего ему не рассказывать из боязни, что он мне не поверит. Ведь я изучала психиатрию и знала, как навешивают на женщин ошибочные ярлыки и манипулируют ими. Годы спустя мне поставили более правильный диагноз “комплексное ПТСР” на основе моего анамнеза – многократные эпизоды насилия и утраты, особенно потеря детей. Диагноз “истерия” был наконец опровергнут, что показывает, насколько недостоверными могут быть заключения психиатров».

Полли Магена

«Из-за нарциссического насилия в детстве я подсознательно была готова выбирать нарциссов и строить с ними отношения. У меня были друзья и подруги нарциссического типа и брак с такой же личностью, который продолжался 23 года. Благодаря склонности к перфекционизму, вызванной насилием, а также моей способности направить это качество на достижение здоровья, благополучия и позитивного личностного роста я получила степень магистра наук в области семейной психотерапии, моя специализация – восстановление после нарциссического насилия, восстановление после психологического насилия, восстановление после комплексного ПТСР, а также травмы привязанности, восстановительная терапия травмы и гештальт-терапия».

Джойтри5, Калифорния

«Созависимость».

Иллинойс

«Панические атаки, спровоцированные такими триггерами, как запах, или место, или цвет рубашки, или тембр мужского голоса, напоминающими моего отца, или недвусмысленным и авторитарным поведением мужчин. Плохой сон. Неспособность долго концентрироваться на чем-либо одном. Телесная дисморфия, навязчивая озабоченность подсчетом потребляемых калорий и режимом физической активности. Нерешительность,

особенно в условиях широкого выбора, тревожность по поводу того, что выберу не ту вещь.

У меня диагностировали тревожность и паническое расстройство, я принимаю лекарства, чтобы справиться с этим. Я старшая в семье. Моя средняя сестра была козлом отпущения, а младший брат считался золотым ребенком. Я ужасно боялась мужчин, но в то же время испытывала неутолимую потребность в их внимании. Я думала, что не смогу добиться любви без хорошего секса, поэтому стала настоящим профи в этом деле. И я никогда не верила тем, кто говорил мне комплименты по поводу других черт моего характера.

До сих пор все, с кем я поддерживала отношения, включая нескольких начальников и многочисленных родственников (дядей и кузенов), подпадали под описание злокачественных нарциссических личностей, социопатов. Сейчас мне 48 лет, и я только что вырвалась из последних нарциссических отношений. События так совпали, что после этого я попала к опытному и разбирающемуся в этих вещах психологу. С его помощью и с помощью таких книг, как ваша, и сообщества переживших подобную травму я наконец стала горячим сторонником заботы о себе и учусь применять на практике радикальную любовь к самой себе».

Мелисса, Флорида

«Я состояла в отношениях с эмоциональным психопатом целых два года, и я убеждена, что повелась на это только из-за своей детской травмы».

Дженни

«Я слишком сострадательна. Слишком склонна к всепрощению. Слишком щедра. Слишком стремлюсь понять людей. Слишком толерантна».

Девушка-одуванчик, Северный Честерфилд, Вирджиния

«Неспособность мотивировать себя. Мне кажется, что я непременно потерплю неудачу. У меня диагностировали волчанку, якобы вызванную острым стрессом. В юности мои симптомы игнорировали, считали, что я чрезмерно бурно реагирую на все и что они придуманы моей скрытной нарциссической матерью. Ее “оскорбляло” то, что я могу болеть, потому что это выставляло ее в невыгодном свете. Она была медсестрой. И я продолжала игнорировать свои симптомы в течение следующих 20 лет, пока мне наконец не поставили верный диагноз.

Я с опаской отношусь к людям, которые добры ко мне. Но с другой стороны, я излишне склонна делиться личным. Мои эмоции противоречивы. Мне кажется, что любовь всегда чем-то обусловлена. Мне бывает трудно определить свои эмоции. Мне трудно контролировать эмоции. Я постоянно пересматриваю и меняю свои решения, что часто приводит к полному бездействию. Я стараюсь определиться с тем, что мне нравится и что мне нужно. Я склонна продолжать и дальше руководствоваться решениями других. Мне кажется, что мои потребности и чувства ничего не значат или что они неправильные».

ЭмДжей, Виктория, Австралия

«С каждым днем мне становится лучше, спасибо таким людям, как вы».

Сью, Сан-Диего

«Я до сих пор борюсь с генерализованным тревожным расстройством и навязчивыми мыслями и чувством вины. Я думаю о том, что сделала неправильно и как это исправить, хотя и знаю, что ничего плохого не сделала».

Анджела, Невада

«Я ставлю потребности других выше своих. Я всегда соглашалась со всем, что говорит мой муж, так как я должна была ему угождать. Я нуждалась в том, чтобы быть любимой. Но оба мужа были похожи на нее. Теперь я учусь любить саму себя. Я завожу новые хобби. Теперь, когда моему младшему исполнилось 18, я не поддерживаю контакты со своим бывшим мужем. Это замечательно. Я пережила жестокое обращение и теперь работаю над собой. Мне очень нравится быть одной. Мне 46. Я вытерпела нарциссическую мать, сестру, двух мужей и сына. Я осталась со своим младшим сыном, которому свойственна эмпатия и который очень похож на меня. Сейчас я заново выстраиваю свой внутренний круг общения. Это тяжело, так как я с трудом доверяюсь людям. Я усвоила, что нужно полагаться только на себя и ни на кого другого. Поначалу было совсем невесело, но теперь я чувствую, что это придает мне силы и уверенность в себе».

Алиа, Ньюкасл-апон-Тайн, Великобритания

«Тревожность, когда он пытается связаться со мной или когда приезжаю в дом моего детства. И еще тревожные мысли о том, что он может так разозлиться, что убьет меня, маму или сестру».

Мелани, Торонто, Онтарио

«Зависимость».

Эмбер Логанвилл, Джорджия

«Травматическая связь, пока не оборвала все контакты».

Николь Франческа, Великобритания

«Эмоциональная незрелость, гиперсексуальность».

Джестин, Шампейн, Иллинойс

«Я не доверяю людям. Мне очень трудно решиться довериться им. Я все еще подозреваю их в том, что они придумают какой-нибудь способ повернуть ситуацию в свою пользу и возложить всю вину на меня, хотя я ни в чем не виновата».

Джен, Миннесота

«Моя проблема – удерживать личные границы и уважать собственные потребности. Я отказываюсь от своих потребностей, не учитываю их... потому что меня приучили думать, что мои потребности на самом деле – это просто мои хотелки и что я не могу иметь то, что хочу, и не заслуживаю того, чего хочу. Прошло два года с тех пор, как я решила больше не скрывать пережитое насилие и не защищать обидчика. Теперь я сама делаю свой выбор, руководствуясь собственными потребностями и интересами».

Линда

«Все мои длительные отношения так или иначе оказывались неподходящими. Меня мучила тревога, что я останусь одна, и в результате я позволила себе связаться с людьми, которые мне совсем не подходили, просто чтобы не быть одной. Со временем я наделала еще

больше серьезных просчетов, и кульминацией этого стали мои последние длительные отношения с мужчиной, который оказался самым настоящим нарциссом и который полностью испортил мою жизнь – в эмоциональном, физическом и финансовом плане. Я прожила с ним девять лет. Последние три года я провела, пытаюсь привести себя в норму после него.

Я знаю, что, если бы моя мать была жива, я бы так и барахталась в наших нездоровых отношениях. Я очень любила ее, несмотря на жестокое обращение. К тому же глубоко внутри засело убеждение, что я несу какую-то ответственность за то, чтобы сохранить хотя бы видимость нормальных отношений, и, несмотря на годы психотерапии, я до сих пор борюсь с этим заблуждением. В некотором смысле ее смерть стала для меня большим облегчением. И это тоже вызывает у меня огромное чувство вины и стыда».

Chaosraines, Северная Калифорния

«Ночное скрежетание зубами, образование телесного панциря, бессонница, склонность к самоизоляции. Когда мне было 13 лет, я проглотила целую банку аспирина, и после две недели меня подвергали бойкоту. Я прячу деньги и личные вещи из-за боязни, что у меня их отнимут. Я воспитывала своих детей, постоянно испытывая страх, беспокоясь, что их у меня отберут».

Анджела

«Я всегда жду, что меня отвергнут или бросят, если я огорчу значимого для меня человека».

Нэнси, Техас

«Мне очень трудно общаться с людьми. Я ужасно боюсь, что меня отвергнут или бросят. Я слишком склонна угождать людям и питаю к себе очень мало уважения. С 30 до 58 лет меня лечили от биполярного расстройства. Потом я поняла, что у меня комплексное ПТСР, а не биполярное расстройство. Два раза я пыталась покончить с собой. Я поняла, что нарциссическая мать внушила мне желание убить себя, потому что она всегда старалась погубить меня. Мне кажется, что с тех пор, как она дала мне понять, насколько я ущербна и бесполезна, мое эго поверило ей на слово и постаралось разрушить это бесполезное существо, то есть меня. Мне казалось, что лучше никогда не станет и что я навсегда останусь никчемной».

Сьюзи

«Хроническое чувство стыда. Я испытываю чувство вины, когда добиваюсь успеха и преуспеваю. Мне кажется, что жизнь наказывает меня за то, что я не общаюсь со своей матерью, что я ее бросила. Я не в состоянии определить, кто я такая или какой я хочу быть и что хочу от жизни. У меня травматическая связь с абьюзивным мужчиной, похожим на моих родителей. У меня был опыт травматической обстановки на работе, который воссоздавал динамику отношений в моей семье, включая буллинг и домогательства, особенно со стороны абьюзивных начальников».

Карла, Лос-Анджелес, Калифорния

«Всю свою жизнь я встречалась с эмоционально недоступными мужчинами. Мне 55 лет».

Тенс, Техас

«Мне сказали, что я страдаю созависимостью. Я крайне требовательна к себе. Мне всегда казалось, что я недостаточно стройна, недостаточно умна, недостаточно красива для того, чтобы меня любили и обожали “подходящие” люди. Я чувствую себя ужасно неуверенно практически во всем, что делаю в жизни... будь то поиски работы, воспитание собственных детей, общение с людьми. У меня есть отвратительная привычка грызть ногти, которая, как мне кажется, связана с моими комплексами в отношении мужчин. Всю свою жизнь я привлекаю нарциссических мужчин и сама тянусь к ним. К счастью, теперь мой радар отлажен и я могу разглядеть плохих парней на расстоянии мили».

МиссиМ, Чикаго, Иллинойс

«Когда я оказываюсь в напряженных или конфликтных ситуациях, у меня появляются физиологические симптомы. Начинает колотиться сердце, дрожат руки, возникает одышка, боль в животе. Мозг как будто отключается, и я начинаю плохо соображать».

Ильда Сарид

«Я не хотела слушать моих друзей и доверять им, хотя они не бросили меня и сейчас остаются рядом, несмотря ни на что. У меня ПТСР. Мне назначили медикаментозное лечение от тревожности и депрессии, но я отношусь к этому спокойно. И теперь я знаю, что делать, когда случаются такие дни, которые трудно пережить. Но и этих дней становится меньше. Могу лишь сказать, что я больше не сижу в пещере Платона, следя за тенями настоящей реальности и мечтая стать свободной. Теперь я свободна, жива и живу своей жизнью, но мне было нелегко разорвать рабские цепи, которыми я была прикована к отцу-нарциссу».

ДжоДжо, Саффолк, Великобритания

Что говорят психологи о нарциссическом насилии в детстве

Я попросила психологов, психотерапевтов и лайф-коучей (инструкторов по личностному росту), которые накопили богатый опыт, работая со взрослыми детьми родителей-нарциссов, поделиться своими знаниями и практическими советами, касающимися наиболее типичных, с их точки зрения, проблем своих клиентов. Вот что они мне рассказали.

Исходя из вашего профессионального опыта, каковы наиболее типичные проблемы (профессиональные, личные и касающиеся здоровья), которые вы отмечали у взрослых детей токсичных (нарциссических) родителей? Какие советы вы могли бы дать взрослым детям родителей-нарциссов, чтобы помочь им успешно пройти путь исцеления?

Эллисон Хатсон, магистр искусств, лицензированный профессиональный консультант¹³

«Я специализируюсь в области комплексной детской травмы, работаю с детьми, подростками и взрослыми. Основная часть моей клиентуры состоит из взрослых, переживших насилие в семье. Среди взрослых детей токсичных родителей наиболее распространены следующие проблемы: трудности в формировании и защите личных границ. Они испытывают хроническую токсичность в своих интимных, дружеских отношениях и на

¹³ www.psychologytoday.com/us/therapists/allison-hutson-plano-tx/

рабочем месте. Среди них очень ярко выражены чувства вины и стыда.

Тревожность и депрессия от умеренной до тяжелой степени также являются следствием отношений с токсичными (нарциссическими) родителями. Негативные когнитивные системы убеждений пронизывают все аспекты их жизни и способствуют формированию низкой самооценки, чувства беспомощности, развитию ПТСР, а также часто приводят к суицидальной идеации, включая пассивные суицидальные мысли. Люди в этой группе не могут выработать осмысленное представление об опасных и безопасных людях и даже не понимают, в чем различие между ними, поскольку накрепко усвоили внушенную родителями извращенную концепцию о том, что представляют собой здоровые любовные отношения. Взрослые дети нарциссических родителей часто вступают в отношения, где ими манипулируют и подвергают жестокому обращению. Эта группа чаще всего живет в состоянии перманентного хаоса.

Об исцелении и восстановлении. Я всегда советую клиентам не жалеть времени и приобрести соответствующую образовательную базу, которая поможет им более осторожно и осознанно подходить к выстраиванию межличностных отношений в будущем. Я стараюсь помочь им распознавать, кого можно считать безопасными людьми, а кого нет, а также понимать, какими должны быть их личные границы. Я также помогаю им выявить негативные когнитивные убеждения, которые сформировались у них под влиянием других людей в детские годы.

Дети нарциссических родителей легче поддаются абьюзивному межличностному взаимодействию с другими людьми, что только усиливает их уязвимость к негативному опыту общения. Перестройка своей идентичности составляет существенную часть процесса исцеления и личностной трансформации. В начале пути я рекомендую своим клиентам позволить себе отгоревать свое прошлое. Важнейшим условием успешного процесса исцеления является определение истинного виновника травмы, чью вину несправедливо перекладывали на них всю жизнь.

Найдите свой круг людей, на которых можно опереться. Пусть для начала это будет ваш психолог, пока вы не сможете выстроить здоровую систему поддержки. Однако самый важный совет, который я могу дать, такой: пожалуйста, найдите психолога, который специализируется в области психотравмы и (или) нарциссического насилия. Это критически важно для вашего выздоровления. Некомпетентный психолог никогда не разберется в ваших истинных переживаниях и проблемах и потенциально может принести больше вреда в результате обесценивания вашего опыта, переживаний и чувств или поверхностных вмешательств».

Лиа Войт, магистр искусств, CSAT-C¹⁴

«Я работаю со взрослыми детьми родителей-нарциссов в индивидуальном порядке, а также оказываю содействие женским организациям, помогающим взрослым детям родителей-нарциссов. На мой взгляд, наиболее распространенными проблемами являются следующие: недоверие, перфекционизм, зависимость, страх быть брошенными, тревожно-озабоченный тип привязанности, стремление заслужить одобрение, чрезмерное стремление угождать, неопределенные личные границы и созависимость. Чаще всего наблюдается склонность к выбору отношений, напоминающих отношения с токсичным родителем.

Об исцелении и восстановлении. Я советую взрослым детям родителей-нарциссов заняться самообразованием и более серьезно изучить проблему нарциссизма, найти психолога, специализирующегося на проблемах детей, родители которых страдают расстройствами личности, посещать группы самоподдержки или участвовать в программах «12 шагов» (и пройти все этапы), присоединиться к женским или мужским организациям,

¹⁴ www.psychologytoday.com/us/therapists/lea-voigt-nashville-tn/384883

найти информацию об узах предательства (Патрик Карнес), разобраться в вашем конкретном случае негативного программирования, которому вы подвергались всю жизнь, и прийти к пониманию ошибочности полученных вами установок».

Памела Моррис, доктор философии, психолог

«Для взрослых детей родителей-нарциссов характерна низкая самооценка и ощущение неспособности вписаться в жизнь общества. Я могу отметить их нерешительность, так как они утратили способность доверять самим себе. У них очень низкий уровень уверенности в своих силах. Многие из моих клиентов принадлежат к эмпатическим личностям и чрезмерно чувствительны к критике. Они довольствуются нездоровыми отношениями. У многих выявлена та или иная форма ПТСР, вызванного пережитым насилием. Главная их сильная сторона – психологическая устойчивость, жизнестойкость.

Об исцелении и восстановлении. Я бы посоветовала им заняться самообразованием и побольше узнать об особенностях нарциссизма, использовать техники самопомощи и в случае необходимости полностью отказаться от контактов с абьюзивным родителем».

Мелисса Падни, сертифицированный инструктор по личностному росту

«Хотя это не моя специализация, но среди тех, кто обращается ко мне за помощью, растет количество жертв нарциссического расстройства личности (НРЛ). Моя специальность – разрыв негативных циклов и изменение привычек, а также ПТСР, стресс, тревожность, панические атаки и т. д. Взрослые дети родителей-нарциссов часто сталкиваются с проблемами, связанными с недостаточной самооценкой, трудностями с принятием решений, у них возникают проблемы созависимости и финансовые проблемы. Они склонны к чрезмерному увеличению или снижению веса, развитию зависимостей (покупок, пищи, секса и т. п.), депрессии, тревожности. Они могут страдать от ПТСР, панических атак, приступов воспоминаний, мигреней. Кроме того, можно отметить такие типичные проблемы, как отсутствие видения своего жизненного пути (особенно в своей профессии), финансовая нестабильность, токсичные дружеские отношения или токсичная обстановка на рабочем месте».

Линда Парсонс, психотерапевт

«Вследствие неспособности распознать явление газлайтинга и понять его суть у многих клиентов возникает ощущение, что они сходят с ума. Они огорчены и разочарованы тем, что никто не понимает, какие ментальные и эмоциональные мучения они испытывают из-за психологического насилия со стороны своих абьюзивных родителей. Объясняется это тем, что их партнеры производят впечатление милых и обаятельных людей, когда с ними беседуют социальные работники, не имеющие никакого опыта общения с людьми, страдающими нарциссическим расстройством личности».

Нова Гибсон, исполнительный директор и консультант консультационной службы Brighter Outlook¹⁵

«Я специализируюсь в области работы с жертвами нарциссического насилия и встречаюсь со взрослыми детьми – жертвами нарциссического насилия примерно два раза в неделю. Их проблемы связаны с невероятно низкой самооценкой, чувством долга по отношению к абьюзивным родителям, чувством вины, вызванным их двойственным отношением или ненавистью к токсичному родителю, и чувством вины из-за нежелания помогать и обеспечивать его. Взрослые дети родителей-нарциссов ведут себя чрезвычайно настороженно и стремятся к выстраиванию токсичных отношений, поскольку эта поведенческая модель знакома им с детства. Любые здоровые отношения могут казаться им

¹⁵ www.brighteroutlookcounselling.com.au/about-us/

скучными, пресными, так как в них не хватает искры токсичного напряжения. Они чувствуют безмерный стыд, у них формируется психологическая адаптация к травме, и они стараются минимизировать травму. Я рекомендую взрослым детям родителей-нарциссов обратиться за советом и поддержкой к другим товарищам по несчастью, которые понимают их проблемы. Они должны прекратить все контакты с токсичным родителем, поскольку биологическая связь никому не дает права на жестокое обращение с нами. Кроме того, важное значение имеет психотерапия под руководством психолога, имеющего опыт работы со взрослыми детьми нарциссических родителей».

Пол С. Брандт, магистр наук, лицензированный клинический социальный работник¹⁶

«Зависимый тип личности, избегающий тип личности, низкая самооценка, “хронический опекун”, привыкший заботиться обо всех, кроме себя, неопределенные личные границы в межличностном общении. У многих есть один или оба родителя, бесцеремонно вторгающиеся в их жизнь».

Лилиан Инг, магистр искусств, клинический психолог и психотерапевт¹⁷

«У взрослых детей родителей-нарциссов могут возникать проблемы с воспитанием собственных детей, трудности с привязанностью, установкой личных границ, дисциплиной, романтическими отношениями, абьюзивными отношениями на работе, а также проблемы, связанные с развитием депрессии и тревожности».

Ребекка Джонсон, магистр наук, лицензированный консультант по вопросам психического здоровья¹⁸

«Невероятно трудно забыть прочно усвоенные негативные убеждения и представления, которые внушили абьюзивные родители. Отсутствие поддержки семьи или друзей. Когнитивный диссонанс. Ощущение, что они сошли с ума. Чувство, что они недостойны любви. ПТСР, тревожность. Мне кажется, что дети родителей-нарциссов больше всего нуждаются в валидации. Например: “Это было на самом деле, это реально случилось, и, независимо, как другие видят моих родителей, важно то, что они подвергали меня насилию!”»

Часть 2. Межличностные и любовные отношения у взрослых детей родителей-нарциссов

Истории о том, как взрослые дети родителей-нарциссов выстраивают отношения с другими людьми и что значит «любить по-другому»

7 непонятных для окружающих вещей, которые вы делаете в силу воспитания нарциссическими родителями

Быть ребенком нарциссических родителей — одно из самых мучительных и травматических испытаний, которые могут быть уготованы человеку. Мало того что вам

¹⁶ www.psychologytoday.com/us/therapists/paul-s-brandt-sandy-ut/101649

¹⁷ www.fernhill.com.sg/about-us/lilian-ing/

¹⁸ www.psychologytoday.com/us/therapists/rebecca-johnson-cape-coral-fl/326342

нужно уцелеть в зоне боевых действий в детские годы, последствия детского опыта останутся с вами надолго и будут напоминать о себе и в вашей взрослой жизни. Вот семь вещей, которые вы, скорее всего, делаете вследствие своего трудного детства:

(1) Извиняетесь чаще, чем нужно, даже если никаких извинений не требуется.

У детей родителей-нарциссов вырабатывается привычка с готовностью извиняться – просто за само свое существование. Дело в том, что родители вдолбили им в голову, что они являются обузой. Это особенно верно в отношении жертв женского пола, которых к тому же приучают угождать людям, обслуживать их и во всем соглашаться. Нужно время, чтобы отучиться от подобной модели поведения и извиняться только за реальные проступки, а не за какую-то якобы обременительность.

Прежде чем принять решение извиниться, спросите себя: «А был ли я причиной случившегося?» Если нет, вместо слова «извините» скажите: «Очень жаль». Вы могли бы «выразить сожаление» по поводу того, что обстоятельства сложились так, а не иначе, но, если вы не несете за это персональной ответственности, у вас нет никаких причин извиняться. И если случившееся является виной кого-то другого, пусть он и несет бремя ответственности – сбросьте этот груз с ваших плеч.

Помните, что на свете есть много людей, которым не хватает элементарной вежливости, чтобы попросить прощения за их собственные прегрешения. Так что последнее, что нужно делать, – это усердствовать с извинениями за те вещи, которых вы даже не делали.

(2) Не решаетесь сказать «нет», так как это может вызвать неудовольствие других.

Когда вы были ребенком, вас выдрессировали подчиняться токсичным родителям даже в ущерб собственному здоровью и базовым потребностям. Вас наказывали, если вы отказывались выполнять их требования. Говорить «да» было необходимым условием выживания беспомощного ребенка, который делал все, что было в его силах, чтобы родители его не отвергли и не бросили.

Теперь, когда вы выросли, слово «нет» становится неотъемлемой частью здоровых личных границ в общении с другими людьми. Однако поначалу вас может пугать сама мысль об отказе. Для того чтобы справиться с этим, следует разобраться, почему вы боитесь сказать «нет», подготовиться к любым возможным последствиям и позволить себе пережить несколько неприятных минут, при этом твердо стоять на том, что вы считаете правильным.

Каждый день спрашивайте себя: «Почему я делаю это: чтобы доставить кому-то удовольствие или потому что сам этого хочу?» Целесообразно рассмотреть возможность того, что некто вложил в вас с расчетом на вашу взаимность, и исходить именно из этой предпосылки. Если вы единственный, кто отдает, а остальные только берут, такие отношения будут неравными и несправедливыми, и в них неизбежно возникнет дисбаланс сил. Существуют некоторые вещи, которые, вероятно, делать все равно придется, так как уклониться не получится, тем не менее умение отказать можно считать хорошей отправной точкой на пути к воссоединению со своими истинными желаниями.

(3) Сомневаетесь в своем восприятии действительности и не доверяете своей интуиции.

Хотя нам свойственны крайняя восприимчивость и развитая интуиция, большую часть нашей жизни мы подвергались газлайтингу со стороны наших обидчиков, которые убеждали нас в обратном. Мы склонны недооценивать собственные эмоции и инстинкты, одновременно придавая слишком большое значение комфорту остальных. Это может втянуть нас в очень опасные ситуации вроде абьюзивных дружеских или близких отношений, неблагоприятной обстановки на работе или сомнительных деловых сделок.

Если хотите разобраться, в ком проблема – в вас или в них, задайте себе несколько вопросов. Все ли заставляют вас чувствовать себя настолько некомфортно или в основном тот человек, который включает ваш внутренний «сигнал пожарной тревоги»? Замечаете ли

вы в поведении этого человека те же токсичные черты, что и у ваших родителей? Стали бы вы относиться к людям так, как этот человек относится к вам? Если нет, то было бы вам неприятно видеть, как они обращаются с кем-то в подобной манере?

Эти вопросы помогают восстановить представление о наших базовых правах, увидеть ситуацию с разных ракурсов. Например, будучи детьми нарциссических родителей, мы склонны ставить страдания и переживания других выше собственных. Последний вопрос помогает нам дистанцироваться и учит распознавать и обращать внимание на неприемлемое отношение, потому что мы видим, насколько ужасно чувствует себя в подобной ситуации другой человек, а не только мы. Это позволяет нам понять, что мы вправе судить кого-то, когда он выставляет себя откровенным придурком, и что это с нами никак не связано, зато много говорит о нем как о человеке.

(4) Постоянно следите за тем, что думают о вас, и не заботитесь о том, что вы сами думаете об этом человеке.

Поскольку вы выросли в сумбурной, нестабильной обстановке, совершенно естественно, что вы испытываете страх перед ситуациями, когда перед вами маячат перемены. В результате вы всегда держитесь настороже, в ожидании каких-то изменений. Вы всегда сомневаетесь в статусе самых близких из ваших отношений. Вы не очень ясно представляете себе, что думают о вас другие, и поэтому стараетесь вернуть себе контроль над ситуацией, следя за каждым шагом, за каждым поворотом в ваших отношениях с людьми.

В этом случае разумнее всего сделать шаг назад и переосмыслить свои отношения с людьми, за которых вы так отчаянно цепляетесь: может быть, они недостойны даже сидеть с вами за одним столом. Заслуживают ли они тех усилий и энергии, которые вы на них тратите? Порой мы настолько поглощены мыслями о том, как воспринимают нас окружающие, что не придаем значения собственному мнению о них.

Мы забываем о том, что имеем право не любить кого-либо, можем разруливать конфликты, оказывать сопротивление или хотя бы просто признавать, что кто-то дошел до эпического уровня тупизма. Забавный способ отучить себя от привычки к чрезмерному угождению – это придумать для себя мантру: «Они что, придурки?» Если да, пусть так и будет. Лучше принять реальность как она есть, чем лезть из кожи вон, пытаясь трансформировать свое восприятие токсичных людей в нечто более социально приемлемое. Некоторые индивидуумы реально отвратительные личности – и это жизнь, – но вы совсем не обязаны их терпеть.

И даже если они ваши проверенные друзья или партнеры, они не судьи, чтобы давать оценку вашей значимости или решать, есть ли у вас право быть любимым. Тех, кто с детства привык зависеть от признания и одобрения со стороны других, это может напугать, но мы можем жить и проживем с ними или без них и их одобрения. Некоторых индивидуумов нужно с полным на то правом вычеркнуть из своей жизни, другие же будут служить нам источником безопасности и поддержки. Главное – научиться их различать и предпринять конкретные шаги для того, чтобы сделать нашу систему поддержки здоровой и исцеляющей, а не очередной реконструкцией токсичной семьи, в которой мы выросли.

(5) Ловите малейшие сигналы неудовольствия или угрозы быть брошенным.

Дети родителей-нарциссов постоянно на чеку и очень внимательно следят за малейшими изменениями в выражении лица, в жестах, в интонациях, которые намекают на неудовольствие их поведением или угрозу быть брошенными. В детские годы они должны были это знать, чтобы выжить и научиться справляться с внезапными изменениями в своем окружении. Им нужно было знать, когда случится очередной приступ ярости у родителей или что можно «сделать», чтобы избежать наказания.

Будучи взрослым, вы на интуитивном уровне понимаете мотивы, которыми руководствуются в своих действиях другие, а также их истинные эмоции. Вы умеете

улавливать тончайшие изменения в эмоциях того или иного человека или в окружающей среде. Этот дар интуиции можно использовать с умом и с пользой, чтобы ориентироваться в социальных взаимодействиях, но, с другой стороны, он может оказаться непосильным бременем. Иногда эта сверхнастороженность мешает разорвать отношения с этим человеком и, наоборот, заставляет вас заикливаться на желании угодить ему. Не стоит излишне концентрироваться на тревожных изменениях, лучше принимать их к сведению, но не увязать в чувствах другого человека.

(6) Не торопитесь строить доверительные отношения.

В детском возрасте с вами жестоко обращались, вы пережили эмоциональное, а возможно, и физическое насилие. Взрослые пользовались вашей доверчивостью, и это повторялось снова и снова. Неудивительно, что вам так трудно сблизиться с людьми, впустить других в свой мир. Это не значит, что с вами что-то не так, – просто это свидетельствует о вашем травматическом опыте.

Во многих случаях бывает полезно притормозить и не торопиться завязывать с кем-то доверительные отношения: это говорит о том, что вы прекрасно понимаете, что существуют эмоциональные хищники, которые могут воспользоваться вашей добротой в своих интересах. Может быть, пройдут месяцы, прежде чем вы решитесь раскрыть свои персональные данные (или секунды, если ваши личные границы более проницаемы и вы склонны к излишней откровенности в общении). Заметив предупреждающие красные флажки, вы начинаете вести себя сверхнастороженно. Следует понимать, что доверие приходится завоевывать – и прежде всего нужно научиться доверять самому себе.

В мире много людей, заслуживающих доверия, просто нужно быть готовым воспринимать людей такими, какие они есть на самом деле, а не такими, какими вы хотите их видеть или какими они хотят себя показать.

(7) Состоите в проблемных отношениях, связанных с неприятными эмоциями вроде боли и ярости: вы либо полностью подавляете их, либо позволяете им захватить себя целиком.

С самого раннего возраста дети родителей-нарциссов испытывают хроническую эмоциональную инвалидацию. Их приучают думать, что их эмоции не имеют никакого значения или что их эмоции делают их ущербными, неполноценными. Они учатся подавлять свой гнев и заглушать свою боль и обиду. Их может пугать сознание того, что у них есть некая «темная сторона» (или то, что они так воспринимают).

В результате они могут всю жизнь глубоко прятать свои истинные эмоции, но время от времени они «срываются», или закупоренные эмоции начинают захлестывать их, так как их никогда не учили, как нужно правильно прорабатывать, канализировать и залечивать эмоциональные переживания с момента их появления. Когда их настоящие эмоции в конце концов выплескиваются наружу, это может быть пугающее зрелище. Говорю это не совсем серьезно, поскольку знаю, каким это может быть потрясением для человека, воспитанного в убеждении, что эмоции относятся к области патологии. Формирование более здорового отношения к собственным эмоциям и более приемлемых способов их выражения (например, сочинительство, медитация, психологическая помощь, физические тренировки) могут полностью изменить вашу жизнь.

Умение распознавать и валидировать все свои эмоции (причем необязательно действовать импульсивно и вести себя неадекватно) – совершенно необходимое условие для осуществления своих базовых прав человека и обеспечения личных границ во взаимоотношениях. Важно научиться конструктивно защищать себя – это особенно актуально для детей нарциссических родителей, выросших в семье, где никто не отстаивал ваши интересы.

Мощный эффект бомбардировки любовью и прерывистого

подкрепления

Что такое бомбардировка любовью?

Бомбардировка любовью – это процесс обхаживания или обольщения жертвы, при котором хищник использует лесть, безудержные похвалы и обещания слияния душ, чтобы добиться выполнения собственных целей. Бомбардируя свои жертвы любовью, абьюзеры способны склонить их к выполнению своих просьб и желаний. Бомбардировка любовью – это инструмент, который используют не только манипуляторы для эксплуатации своих жертв, но и религиозные секты, которые с его помощью добиваются лояльности лидеру секты. Действительно, можно найти много общего между деятельностью секты и циклом насилия, который формируется у абьюзера и его жертвы.

Хотя жертвой любовной бомбардировки может стать любой, особенно мощное влияние она оказывает на детей нарциссических родителей, так как они на подсознательном уровне запрограммированы на то, чтобы добиваться одобрения, следовать привычке к угождению людям и стремиться к валидации извне. Все это было необходимо для выживания в детские годы, проходившие в условиях психологической турбулентности.

Когда, став взрослыми, дети родителей-нарциссов встречают на своем пути хищников, они становятся для них особенно легкой добычей и легко запутываются в сетях злокачественного нарцисса.

Бомбардировка любовью вкупе с прерывистым подкреплением способствует созданию атмосферы неопределенности, принуждения и контроля

В отношениях с патологическим хищником любовная бомбардировка сочетается с прерывистым подкреплением, создавая у жертвы ощущение нестабильности и желания повторения периода обожания. Прерывистое подкрепление (в контексте психологического насилия) представляет собой модель жестокого, бессердечного поведения одного из партнеров в отношениях, перемежающегося с периодами любви и ласки. Абьюзер раздает «награду» в виде ласки, комплимента или подарков эпизодически и непредсказуемо на протяжении всего цикла насилия. Это заставляет жертву вечно искать одобрения, довольствуясь теми крохами, что перепадают ей в виде неожиданных моментов позитивного отношения со стороны обидчика.

Эдлен Берч пишет: «Нагнетание страха разрыва отношений и ослабление его с помощью кратких проявлений любви и внимания – это идеальная форма манипуляции». Подобно тому как любитель игровых автоматов попадает в зависимость от игры ради потенциального выигрыша, несмотря на риск крупного проигрыша, жертва цикла насилия может цепляться за надежду окупить свои «вложения» в отношения, не думая о негативных последствиях для собственного здоровья и благополучия.

Прерывистое подкрепление также влияет на наши чувства к обидчикам, самым парадоксальным образом еще крепче привязывая нас к ним и заставляя воспринимать редкие проявления позитивного поведения с преувеличенной благодарностью. Доктор Карвер описывает это как «восприятие малой толики доброты». В своей статье «Любовь и стокгольмский синдром» он пишет:

«В ситуациях, представляющих угрозу нашей жизни, мы ищем хоть какой-то намек на надежду – маленький признак того, что ситуация может улучшиться. Когда абьюзер (надсмотрщик) проявляет к жертве чуть больше доброты, хотя это выгодно и самому захватчику, жертва истолковывает эту толику доброты как его позитивную черту... В отношениях с абьюзером поздравительная открытка ко дню рождения, подарок (обычно преподносится после очередного периода издевательств) или какое-то особенное приятное событие воспринимаются не только как позитивные поступки, но и как свидетельство того, что абьюзер “не так уж и плох” и, может быть, когда-нибудь исправит свое поведение. Часто абьюзерам и надсмотрщикам ставят в заслугу то, что они не проявляют жестокости к партнеру в определенных ситуациях, в которых обычно его подвергли бы вербальному или

физическому насилию».

Объекты эмоционального и психологического насилия жаждут возобновления любовной бомбардировки, той фазы идеализации, в ходе которой их холили и лелеяли, даже если сейчас абьюзер их обесценивает и отвергает. В этом нет ничего неожиданного, поскольку бомбардировка любовью, прерывистое подкрепление и последствия травмы – все это вместе работает на укрепление тесной травматической связи между объектом и субъектом насилия.

Взрослые дети родителей-нарциссов, которых в детстве делали козлами отпущения и всячески унижали и оскорбляли, восприимчивы к тактике любовной бомбардировки по трем причинам. Ниже я рассматриваю эти причины и некоторые «методы иммунитета», которые помогут противостоять этой манипулятивной тактике.

1. Если чрезмерно критическое отношение заставляет нас обороняться, то бомбардировка любовью с самого начала обезоруживает

Она отражает наши сокровенные мечты – быть любимыми, желанными, чтобы о нас заботились, выслушивали, понимали и воспринимали нас такими, какие мы есть на самом деле, вместе со всеми нашими маленькими странностями и причудами.

Во время любовной бомбардировки у нас мгновенно возникает чувство принадлежности и родственной близости. Это очень привлекает детей родителей-нарциссов, которые ощущают себя изгоями и в своей семье, и в обществе.

Нарциссические личности и социопаты умеют мастерски «цеплять нас на крючок», подчеркивая наши физические достоинства, черты характера и (или) достижения, то есть все то, что в наших мечтах должно было вызывать восхищение и признание. В то же время они фиксируют внимание на этих чертах, чтобы двигаться к собственной цели, а вовсе не потому, что хотят лучше нас понимать. Они докапываются до самых сокровенных наших чувств и желаний, чтобы получить то, что им нужно (ответную похвалу, секс, деньги, место, где можно жить), но их любовь и привязанность чаще всего носят краткосрочный и преходящий характер и сменяются презрением и завистью, как только они заметят малейшую угрозу своей власти над нами. Доктор Флойд (2013) пишет:

«Бомбардировка любовью – это крайнее выражение того довольно распространенного явления, которое я называю токсичной привязанностью. Если привязанность – это выражение любви и нежности, то токсичная привязанность – это выражение любого из этих чувств с некими корыстными целями. Возможно, я говорю, что я тебя люблю, потому что действительно люблю и хочу, чтобы ты знала это. Или, может быть, я говорю это только потому, что хочу переспать с тобой, занять у тебя деньги или просто хочу, чтобы ты тоже сказала мне эти слова. Использование чувства привязанности в качестве одной из форм убеждения часто бывает успешным по той же самой причине, что и использование любовной бомбардировки: мы хотим быть любимыми, мы нуждаемся в любви».

Метод психологического иммунитета

Стремитесь к внутренней валидации тех качеств, за которые вас превозносили во время любовной бомбардировки в прошлом. Дело не в том, что вы лишены тех достоинств, за которые вас хвалил ваш обидчик, а в том, что вам больше не нужно опираться на его отношение как на единственный источник самооценки. Окружите себя нормальными людьми, которые признают и ценят ваши лучшие качества, а не эксплуатируют их в своих целях. Искренние комплименты делают бескорыстно, не обязывая вас делать что-либо взамен или быть такими, какими вас хотят видеть. Настороженно относитесь к чрезмерной лести и необоснованным похвалам, смешанным с просьбами. Даже если похвала кажется вполне правомочной, просто знайте, что некоторые хвалебные речи (но, конечно, не все) преследуют скрытые цели.

2. Поскольку дети родителей-нарциссов часто подвергаются триангуляции со

стороны родителей, которые сравнивают родных братьев и сестер, они попадают на удочку хищников, внушающих им, что они особенные, непохожие на других

Это то внимание, которого дети нарциссических родителей так жаждали в детстве, и теперь они сполна получают валидацию своих чувств и эмоций со стороны эмоционального хищника, который их всячески обхаживает. Однако спустя некоторое время те же самые манипуляторы наносят им повторную травму, внедряя в межличностную коммуникацию бывших или новых членов своего гарема и любовниц (любовников). Это вызывает в объектах злокачественных нарциссических личностей чувство еще более сильного унижения и бесполезности. Они никогда не чувствуют себя «достаточно хорошими». Им кажется, что они должны все время соревноваться с другими, чтобы их воспринимали как значимых и достойных людей.

Метод психологического иммунитета

Определите те качества, которые делают вас незаменимыми, и перестаньте сравнивать себя с другими в негативном ключе. Учтите, что вы, может быть, смотрите свежим взглядом на новый сияющий объект абьюзера или на человека, которого он использовал в качестве третьего лица, и при этом не осознаёте, что делает вас по-настоящему красивой и неповторимой. Попробуйте лучше взглянуть на себя свежим глазом: если бы вы посмотрели на себя со стороны, какие замечательные черты, таланты и качества вы бы у себя разглядели? Что делает вас особенной, единственной в своем роде?

Культивируйте в себе чувство искреннего принятия тех качеств, которые выделяют вас среди других, и раскройте те аспекты своей личности, которые раньше скрывали, чтобы избежать лишнего внимания из боязни наказания. Задействуйте здоровые социальные связи, чтобы вместе обсудить и выявить эти аспекты. Когда у вас сформируется ясное внутреннее понимание того, что никто не сможет вас заменить, вы перестанете нуждаться в ком-то еще, кто будет внушать вам эту мысль.

Постепенно вы начнете более разборчиво относиться к тому, кого впускать в свою жизнь, а кого нет. Склонные к манипулированию, токсичные люди уже не смогут так легко сблизиться с вами, используя лишь свое обаяние и лесть: они должны будут показать, на что готовы ради вас на самом деле, чтобы вы отнеслись к ним серьезно.

3. Мы ошибочно принимаем поверхностные союзы за глубокие, полноценные отношения, которые случаются лишь раз в жизни

Дети родителей-нарциссов вынуждены ориентироваться в окружающем мире самостоятельно и становиться сами для себя сильными, суровыми героями. Мы сами занимаемся лечением своих ран, ободранных коленок и эмоциональной пустоты, ведь нам необходимо как-то выживать. Лишенные заботливых значимых взрослых, которые помогали бы переносить боль и страдания в детстве и во взрослом возрасте, мы находим утешение даже в самых поверхностных связях, цепляясь за них как за свидетельство того, что мы в конце концов нашли «дом» для нашего израненного сердца и измученной души.

Как отмечает Пег Стрип в своей книге «Почему нелюбимые дочери влюбляются в нарциссов», мы гораздо чаще обращаем внимание на возможность завязать отношения и редко замечаем красные флажки:

«Поскольку вы изголодались по любви и близким теплым отношениям – и все еще пытаетесь заполнить пустоту в сердце, которую оставила не любившая вас мать, – вы чаще всего не замечаете, как он повышает градус напряжения. Вы заикливайтесь на примирительном сексе, сглаживающем конфликт, и на теплом чувстве вновь обретенного спокойствия, которое вы испытываете, когда он просит вас ни о чем не беспокоиться».

К сожалению, ускоренное развитие отношений при любовной бомбардировке в сочетании с интенсивными химическими процессами, вызванными радостью, что вас наконец-то заметили и оценили, способствует взбиванию такого биохимического и психологического коктейля, который быстро вызывает привыкание. У нас развивается

привыкание к вниманию, так как мы ошибочно принимаем его за настоящие, искренние близкие отношения.

Метод психологического иммунитета

Научитесь различать искренние отношения и лесть на самых ранних этапах, чтобы не тратить свои чувства и энергию на людей, которые, быть может, вовсе не желают вам добра и не собираются учитывать ваши интересы. Проанализируйте, какие из ваших близких и дружеских отношений способны вырасти в более глубокий союз, а в каких не хватает подлинного партнерства и искреннего понимания друг друга. Что касается первого варианта, то потребуется немало времени, чтобы выстроить такие прочные отношения, причем строить их нужно с человеком, который заслуживает доверия, чье поведение последовательно и прозрачно и на которого можно положиться. Во втором случае все происходит очень быстро и напоминает трюк фокусника, который заканчивается внезапным исчезновением.

Безудержная лесть, даже если она основана на действительно замечательных качествах, которыми вы обладаете, редко длится долго. А близкие отношения строятся на прочном фундаменте – не просто на пустых комплиментах, а на искреннем чувстве взаимного доверия и симпатии, поддержке и потребности в тесном общении. Они требуют взаимодействия двух индивидуумов, которые делятся друг с другом частью самих себя, при этом уважая личные границы и соблюдая принцип взаимности. Тесная взаимосвязь, а не крошки с барского стола – вот что подпитывает ваши отношения в долгосрочном плане. Помните, что вы достойный человек и заслуживаете только таких отношений.

Источники

1. Birch, A. (2016, December 18). The Most Powerful Motivator on the Planet ~ Intermittent Reinforcement. Retrieved July 31, 2017, from <http://psychopathsandlove.com/intermittentreinforcement/>
2. Carver, J. M. (2011). Love and Stockholm Syndrome: The mystery of loving an abuser. Retrieved July 31, 2017, from http://drjoecarver.makeswebsites.com/clients/49355/File/love_and_stockholm_syndrome.html
3. Floyd, K. (2013, October 14). Beware of toxic affection. Retrieved July 31, 2017, from <https://www.psychologytoday.com/blog/affectionado/201310/beware-toxic-affection>
4. Streep, P. (2016, September). Why unloved daughters fall for narcissists. Retrieved July 31, 2017, from <https://blogs.psychcentral.com/knotted/2016/09/why-unloveddaughters-fall-for-narcissists/>
5. Thompson, L. (2016, March). When family is a cult (Part One). Retrieved July 31, 2017, from <https://blogs.psychcentral.com/narcissism/2016/03/when-familyis-a-cult-pt-1/>

9 моделей любовного поведения у детей родителей-нарциссов

«В настоящее время я одна. Я боюсь вступать в новые отношения из-за неприятностей, которые причинили мне последние отношения с нарциссическим партнером. Они были так же ужасны, как и отношения с матерью. Я не доверяю мужчинам. Я только-только начинаю любить себя. Я привыкла винить себя за все, что случилось в моей жизни, не оглядываясь на свой опыт и не извлекая из него уроков, которые помогли бы мне стать той женщиной, какой я стала теперь».

Кловер, жертва нарциссизма из Сент-Роуз, Луизиана

1. Мы слишком доверчивы и одновременно недостаточно доверяем людям

Детям родителей-нарциссов внушают, что они живут в страшном мире, где любовь редко бывает безусловной. На первых этапах процесса исцеления картина здоровой любви и привязанности всегда кажется нам несколько подозрительной. А картина токсичной любви

представляется даже слишком знакомой и воспринимается как зона комфорта. Мы доверяем монстрам в обличье спасителей с гораздо большей легкостью, чем тем, кто предлагает нам стабильный вариант любви.

В нашем восприятии опасные люди связываются с теми же испытаниями, которые мы пережили в раннем детстве, поэтому по иронии судьбы на подсознательном уровне они пугают нас гораздо меньше. Секрет в том, чтобы не впадать в крайности: не быть слишком доверчивыми и не быть теми, кто вообще никому не верит. Нужно найти баланс между этими плюсами, который состоит в умении доверять себе самому. Пока мы не научимся горевать и залечивать наши глубинные раны, полученные в детстве, мы не сможем доверять своему внутреннему голосу. Мы так и будем игнорировать интуицию, которая может спасти нашу жизнь, или с предубеждением относиться к тем, кто, возможно, желает нам только добра. Вот почему процесс исцеления играет такую важную роль в формировании любви к себе и романтической любви.

2. Наше заветное желание – долгосрочные отношения, но при этом мы боимся их как огня

На первый взгляд, мы вроде бы относимся к тем людям, которые стремятся к долгосрочным отношениям. Некоторые из нас склонны заводить семью только из соображений стабильности. Долгосрочные отношения могут создавать своеобразное чувство комфорта у тех, кто всегда чувствовал отчуждение, особенно со стороны самых близких и родных людей. Однако глубоко в душе мы страшно боимся долгосрочных обязательств, особенно когда речь идет о связи с человеком, которому мы, быть может, небезразличны и который искренне заботится о нас. Перспектива стабильных отношений с надежным партнером пугает необратимостью, потому что мы воспринимаем их как отношения «навсегда».

В силу того что мы выросли в неблагополучной семье с крайне запутанными внутрисемейными взаимоотношениями, мы воспринимаем долгосрочные обязательства как отношения, где другой человек приобретает полный контроль над нами и нашими эмоциями. По этой причине мы склонны отстаивать нашу свободу всякий раз, когда нам кажется, что ей кто-то угрожает, и оставляем партнера, когда ситуация слишком накаляется и нам становится невмоготу. С одной стороны, хорошо, когда это касается избавления от тех, кто просто старается по-быстрому втянуть вас в какие-то сомнительные отношения. С другой стороны, это может испортить нормальные долгосрочные взаимоотношения, которые кажутся слишком пресными, застойными.

3. У нас очень тонкая настройка, мы слишком чутко реагируем – на все

Изменился тон голоса? Поставим галочку. Чуть-чуть изменилось выражение лица? Отметим. Жесты не соответствуют словам? Зафиксируем. Мы как частные детективы по эмоциям, тонко настроенные на малейшие изменения в нашем окружении. Нам приходится играть эту роль, чтобы выдержать все испытания сурового детства: мы вынуждены были постоянно быть начеку, готовые к тому, что наши родители в любой момент могут причинить нам вербальный, эмоциональный или даже физический вред. Благодаря этому мы становимся очень восприимчивыми и на интуитивном уровне понимаем потребности других, но при этом постоянно настороже и внимательно следим за тем, что может произойти в будущем.

Эта гиперактивная сонастроенность людей, переживших насилие в детстве, была даже подтверждена исследованиями. Это качество оказывается очень полезным, когда мы анализируем те или иные ситуации, считываем скрытые эмоции у того или иного человека и предугадываем чье-то поведение. Кроме того, оно также помогает время от времени отойти от излишне подробного анализа и увидеть всю картину целиком. Иными словами, важно переключиться на самих себя, понять, что мы чувствуем и как лучше позаботиться о себе в данной ситуации. Мы не можем контролировать действия других, но мы в состоянии

проконтролировать, какие отношения нам стоит сохранить и как восстановить все, что мы потеряли в токсичных отношениях.

4. Человек, которого мы любим, может «поглотить нас целиком»; мы умеем прекрасно заботиться о других, но мы должны научиться грамотно выстраивать личные границы в отношениях с другими

Помните, мы говорили о гиперсонастроенности? Так вот, это полезное качество для сиделок и опекунов, но не очень помогает, когда дело касается поддержания личных границ. Мы научились удовлетворять потребности наших токсичных родителей в очень юном возрасте, ведь у нас не было иного выхода, чтобы выжить. Многие из нас даже взяли на себя роль родителей. Это значит, что наши личные границы проницаемы и требуют особого внимания и твердости в их защите.

В противном случае нас полностью подчинит себе тот, с кем мы встречаемся или состоим в близких отношениях. Мы можем заикнуться на их потребностях, часто в ущерб собственным. Это может быть особенно опасно, если, став взрослыми, мы встречаемся с еще одним нарциссическим индивидуумом. Осознание своих базовых потребностей и прав кажется самым элементарным шагом, но на самом деле это один из важнейших этапов, который должны пройти дети нарциссических родителей.

5. Мы постоянно живем в ожидании очередной неприятности

Поскольку пережитки нашего детства часто приводят к развитию разрушительных циклов во взрослой жизни, мы редко встречаем на своем пути кого-то, кто может дать нам истинное понятие о любви и уважении. В тех редких случаях, когда наш партнер или друг демонстрирует последовательность в своем отношении к нам, это поначалу страшно нас пугает.

Что значит, когда кто-то в нас верит и поддерживает без всяких скрытых мотивов и тайных планов? Мы не знаем, поэтому на первых этапах процесса исцеления мы можем неосознанно искать способы саботировать эти отношения еще прежде, чем они начнутся.

Долгое время мы можем жить с установкой «что не может к нам приблизиться, то не может причинить нам вреда». Это совершенно естественно для тех, кому пришлось пережить жестокое обращение еще до того, как они стали взрослыми. Кроме того, это может служить защитным барьером от хищников, которых притягивает к нам наша сострадательность и психологическая устойчивость. К сожалению, когда мы заходим слишком далеко в нашей бдительности, мы рискуем упустить возможность завязать по-настоящему близкие отношения. На пути к исцелению дети родителей-нарциссов смогут излечиться от боязни близких отношений, когда научатся разбираться в своих чувствах и доверять себе.

6. Мы легко ввязываемся в отношения с токсичными людьми

Вследствие прошлого опыта насилия в юности мы чаще склонны привязываться к токсичным людям и втягиваться в запутанные ситуации, так как они вытаскивают на поверхность старые раны и одновременно цементируют новые. В детстве мы усваиваем опыт вербального и эмоционального насилия, преобразуя его в чувство «нормальности», поэтому неудивительно, что, став взрослыми, мы пытаемся как-то объяснить и оправдать токсичное поведение. Жертвой хищника может стать любой, но в силу пережитого в детстве насилия нам, естественно, кажутся самыми подходящими люди, которые завидуют нам или принижают нас, поскольку это единственный тип динамики взаимоотношений «страдание – удовольствие», который мы знаем из собственного опыта.

Часто получается так, что на протяжении своей жизни дети нарциссических родителей неосознанно заводят отношения со множеством токсичных людей. Во взрослом возрасте нам приходится делать генеральную эмоциональную уборку, чтобы разорвать эти токсичные отношения. Очень важно освободить место для выстраивания более здоровых взаимоотношений и задышать более свежим воздухом, очищенным от постоянной

токсичности.

7. Вы отчаянно независимы

Поглощенные заботой о потребностях окружающих, мы обращаем мало внимания на тех, кто заботится о нас. Особенность детей родителей-нарциссов в том, что они очень рано приучаются заботиться сами о себе, ориентироваться в психологической зоне боевых действий и справляться с трудностями. Они настоящие бойцы, поэтому по большому счету они не нуждаются в том, чтобы для них что-то делал кто-нибудь другой, – во всяком случае, так они думают.

Независимость – мощная черта, однако целесообразно уравновесить ее умением обращаться за помощью и искать взаимности в отношениях. Не позволяйте этой черте лишить вас любви и привязанности, которых вы заслуживаете, и без раздумий отдавать себя другим, особенно тем, кто недостоин вашего времени, энергии и сил. Вы не являетесь боксерской грушей для выплеска негатива или «губкой», легко впитывающей чужие эмоции. Вы сами себе хозяин и заслуживаете, чтобы кто-то в свою очередь позаботился и о вас, если вы будете в этом нуждаться.

Многие дети нарциссических родителей склонны вступать в односторонние дружеские и романтические отношения, при которых партнер выкачивает из них все силы, ничего не давая взамен. Они отдают, и отдают, и отдают, ничего не получая, так как убедили себя в том, что им не нужно, чтобы кто-то делал что-нибудь для них. Это бесконечное желание отдавать обычно коренится в мучительном чувстве, что ты недостаточно хорош и должен как следует потрудиться, чтобы добиться любви. Дети нарциссов подготовлены родителями к роли отдающих и вырастают в убеждении, что никто не обязан им помогать и что-то для них делать.

Они должны научиться требовать и быть готовыми получать те же любовь и внимание, которые они привыкли отдавать другим.

8. Мы боимся привлекать внимание, поэтому либо выставляем себя напоказ, слишком откровенно делимся личной информацией, либо полностью исчезаем из виду, отказываясь от общения

Иногда на ранних этапах процесса исцеления дети родителей-нарциссов склонны слишком откровенно делиться личной информацией в надежде, что кто-то наконец поймет их страдания и придет на помощь. Они готовы открыться, чтобы найти этого спасителя, но, к сожалению, обнаруживают, что токсичные личности лишь прикидываются «спасителями», а сами только и мечтают о том, как бы паразитировать на их ранах и использовать их слабые места.

Однако, когда дети нарциссов пытаются спасти себя сами, они начинают впадать в другую крайность: закрываются от окружающих, чтобы никто не причинил им боль. Если мы показываем вам свою уязвимость, это значит, что мы хотим, чтобы вы видели и принимали нас такими, какие мы есть на самом деле. Нам очень нужна эта близость и доверительность в общении. Но здесь мы идем на колоссальный риск, ведь оказаться на виду всегда означало для нас последующее наказание и унижение. Таким образом, желательно проявлять мягкость и терпение в общении с ребенком родителей-нарциссов: они раскрываются перед людьми медленно и не так охотно, как остальные, поскольку пытаются защитить себя от полного разрушения.

9. Несмотря ни на что, мы щедры и великодушны в нашей любви

Дети нарциссов – удивительные люди: восхищают их сила, жизнеспособность и способность любить, несмотря на все то, через что им пришлось пройти. Когда мы привыкаем к тому, что рядом с нами действительно надежный человек, с которым мы чувствуем себя в безопасности, мы отдаем ему все – и это все наша бесконечная любовь, которую сами мы никогда не получали. Если это не подвиг, тогда уж и не знаю, как это

назвать. Дайте нам время, чтобы освоиться с этим чувством защищенности и признать это состояние новой реальностью. Когда мы достигаем оптимальной фазы исцеления, мы любим отчаянно, осознанно, страстно и с какой-то особой нежностью и заботой о близком человеке, поскольку хорошо знаем, что значит быть нелюбимым, и не хотим, чтобы кто-нибудь еще прошел через те испытания, которые выпали на нашу долю.

5 больших преимуществ холостяцкой жизни для восстановления после трудного детства

После окончания токсичных отношений может возникнуть соблазн заполнить пустоту и избавиться от причиненной боли, быстро вступив в новые отношения. Иногда удается встретить сострадательного, заботливого партнера вскоре после окончания абьюзивных отношений. К сожалению, чаще случается так, что пережившие насилие в конечном итоге связываются с еще одним эмоциональным хищником, который напоминает того, кого они бросили. Тем самым они снова провоцируют и цементируют те же раны брошенности, которых они на самом деле пытались избежать, завязывая новые отношения.

И при этом, поскольку они не потрудились разобраться в причинах своих травм и переживаний и стать самодостаточной личностью, они неосознанно отталкивают нормальных партнеров, встречающихся им на пути.

Для любого пережившего жестокое обращение и вставшего на путь исцеления очень важно некоторое время побыть одному (независимо от того, собираетесь ли вы завязывать новые отношения в будущем или нет). Жертвам насилия в детстве, у которых сформировалась модель нездоровых взаимоотношений, необходимо на какое-то время смириться с холостяцкой жизнью, чтобы прервать цикл насилия. Если вы возьмете паузу и временно воздержитесь от новых знакомств и отношений, это может изменить всю вашу жизнь и сформировать более здоровое, обновленное чувство собственного «я».

Учитывая то, что общество чрезмерно акцентирует ценность сохранения отношений в ущерб собственным интересам одной из сторон, важно осознать, насколько полезным может оказаться одиночество, особенно для того, кто пережил психологическую травму. Кстати, исследования показывают, что одинокие люди могут быть не менее счастливыми, чем те, кто состоит в браке (DePaulo, 2007; Grime et al., 2015).

Вот на какие пять преимуществ холостяцкой жизни стоит обратить внимание:

1. Это дает вам возможность создать новую нормальность

Мы знаем, что у детей, которые растут в семьях, где практикуется насилие, происходит буквально перепрограммирование мозга и они склонны втягиваться в цикл повторения травмы, что во взрослом возрасте только усугубляет нанесенные раны. Люди, которые состояли в долгосрочных абьюзивных отношениях — эмоциональных либо физических, могут демонстрировать симптомы ПТСР или комплексного ПТСР. В отсутствие вмешательства специалистов и лечения жертвы насилия начинают воспринимать эмоциональное, психологическое, а порой и физическое насилие как норму, как неотъемлемую составляющую любви. Если не залечить детские раны и не пересмотреть неадаптивные убеждения, модели поведения и личные границы, пережившие насилие рискуют постоянно связываться с токсичными партнерами на протяжении всей жизни.

Временная холостяцкая жизнь несколько смягчает этот риск, давая возможность полностью посвятить себя заботам о своей персоне и своему восстановлению, не усугубляя прошлых ран. Если вы совместно воспитываете детей, наряду с режимом «никаких контактов» или «минимум контактов» целесообразно психологически отстраниться от своего обидчика. Это позволит вам создать новую нормальность — обстановку покоя, стабильности и независимости, что пойдет вам на пользу в вашей дальнейшей жизни, — и неважно, решитесь вы вступать в новые отношения в будущем или нет.

2. Это вынуждает вас устанавливать высокие стандарты

Добровольное одиночество может показаться довольно тяжким испытанием, особенно если вы пережили период социальной изоляции и равнодушия партнера во время цикла насилия. Но когда вы встанете на путь исцеления и обратитесь за помощью в группы поддержки и к специалистам по вопросам ментального здоровья, холостяцкая жизнь перестанет вас угнетать, вы почувствуете себя более эмоционально защищенными, уверенными в себе и вам станет гораздо комфортнее оставаться наедине с самим собой.

На самом деле вас, может быть, даже порадует атмосфера мира и покоя после бурных отношений, насыщенных травматичными взлетами и падениями. Продолжительная передышка от токсичности абьюзивных отношений может показать вам, чего именно вы заслуживали и были достойны всю вашу жизнь. За этот период вы научитесь ценить тишину как благословенный дар. Наконец-то вам представилась возможность посвятить себя переосмыслению прошлого и на время «перейти в спящий режим».

Когда вы привыкнете жить в одиночестве, быть независимым и самодостаточным, вы начнете с удовольствием проводить время в компании с самим собой. Эта уверенность в своих силах и самостоятельность совершенно необходимы для восстановления эмоционального здоровья и психологической устойчивости (Ryan, 2016). Вы узнаете, что можно путешествовать, заниматься саморазвитием и баловать себя, не идя на компромиссы и не нуждаясь в партнере.

Чем дольше вы остаетесь в одиночестве, тем выше вероятность того, что у вас сформируются более высокие стандарты для выбора человека, которого вы хотели бы впустить в свою жизнь. Причина в том, что вы создаете настолько насыщенную и эмоционально устраивающую вас жизнь, что вам хочется видеть рядом с собой только тех, кто вписывается в ваш нынешний образ жизни, дополняя и обогащая его, а не пытается вырвать вас оттуда и вернуть в прежнее состояние. Теперь вы будете заботливо строить и развивать отношения с людьми, которые поддерживают и возвышают вас, вам станет легче обрывать связи с теми, кто принижает или ругает вас. Это отличный способ отсеять из своего круга токсичных друзей.

3. Это дает вам возможность отгоревать свои сложные эмоции, не вымещая свои переживания на ком-то другом

Важно помнить, что после пережитого насилия ваш мозг и тело еще долгое время пребывают в смятенном состоянии, их «трясет», они не могут прийти в себя. Следовательно, даже если абьюзивные отношения закончились, это не значит, что последствия травмы автоматически рассасываются. Требуется время, силы и зачастую помощь опытного профессионала, чтобы исправить пагубные убеждения, которые вы усвоили в результате пережитого абьюза, и чтобы ваше тело вернулось к базовому уровню безопасности и стабильности (Van der Kolk, 2016).

Может быть, вы до сих пор переживаете такие эмоции, как гнев, печаль, тревога, и даже питаете противоречивые чувства по отношению к вашему обидчику. Возможно, вы страдаете от внезапных негативных воспоминаний, ночных кошмаров, депрессии, постоянной критики внутреннего голоса, токсичного стыда и самосаботажа (Walker, 2011). Чтобы исцелиться и разорвать травматическую связь, которая возникла между вами и вашим обидчиком, придется потратить немало времени и сил (Stines, 2016).

Поспешное возобновление поисков партнера или завязывание близких отношений таит в себе риск раздувания этих эмоций и только сыплет соль на раны. Передышка от новых знакомств, вероятно, даст вам возможность внимательно отнестись к своим эмоциям и не торопясь найти здоровый способ их валидации, адекватного выражения и осмысления. Работа со специалистом в области психологической травмы – прекрасный способ разобраться со своими триггерами в безопасном месте.

4. Не растрачивайте свои силы на новые отношения, лучше потратьте их на себя

Жертвы насилия привыкли вкладывать все свои силы и чувства в токсичные отношения, мало что получая взамен, а то и вообще оставаясь ни с чем. Однако вложения в себя – совсем другое дело, они всегда себя оправдывают. Когда вы вкладываете силы и средства, чтобы наладить независимую, самостоятельную жизнь, вы таким образом получаете ценный опыт на всю жизнь. Может быть, другого такого случая вам не представится, если вы планируете в будущем построить стабильные долгосрочные отношения (Ryan, 2016). Когда вы вкладываетесь в свои мечты, образование, достижение целей, карьеру, заботу о себе, это всегда окупится, так как тем самым вы обогащаете свой жизненный опыт, приобретаете житейскую мудрость и расширяете свои возможности, для того чтобы преуспевать и получать удовольствие от жизни. Вы учитесь понимать, что сами по себе – вполне цельная и самодостаточная личность и что вряд ли захотите довольствоваться отношениями с кем-либо, кто не настолько самостоятелен и мотивирован.

Как весьма проницательно заметила доктор Белла ДеПауло (2013), в обществе много говорят о том, что незамужние женщины обречены на одиночество, и очень мало об эмоциональных, креативных и интеллектуальных бонусах «холостяцкой» жизни. Точно так же общество игнорирует тот факт, что одинокие люди могут поддерживать искренние и долгосрочные связи с друзьями, родственниками и другими людьми, которые входят в их круг общения. Большое количество исследований посвящено анализу преимуществ романтических отношений, но гораздо реже исследователи анализируют риски в жизни в стабильной паре. По мнению ДеПауло, эти риски заключаются в том, что люди вкладывают слишком много «эмоциональных и других ресурсов лишь в одного человека, на которого мы навешиваем ярлычок “наш единственный”».

Одиночество открывает перед вами бесконечные возможности для самопознания и самосовершенствования без необходимости жертвовать своим временем и энергией ради кого-то другого. У вас появляется больше времени на занятия спортом, йогой, медитацией, на путешествия, освоивание новых хобби и поиски новых увлечений, на общение с новыми друзьями, на выполнение пунктов из списка желаний. Вы можете задействовать разные аспекты своей личности, которые, возможно, были подавлены в абьюзивных отношениях. Кайфуете ли вы на коврике для йоги или пребываете на седьмом небе от счастья, что запустили бизнес своей мечты, – нет лучшего способа потратить свое время и энергию, чем вложить их в кого-то, кто всегда оценит это по достоинству и извлечет максимум пользы, то есть в себя самого.

5. У вас повышается уровень иммунитета к абьюзивным тактикам

Никто не может гарантировать, что вы больше никогда в своей жизни не встретите еще одного токсичного или склонного к насилию индивидуума. Люди хищнического типа могут одурачить даже экспертов в этих вопросах. Однако, когда вы начнете залечивать свои раны, устанавливать более строгие личные границы и лучше разбираться в секретах скрытого манипулирования, вы научитесь доверять своему внутреннему голосу. Когда вы получаете признание и одобрение от профессионалов, занимающихся проблемами травмы, и сообщества переживших травму, вы начинаете осознавать, что нельзя сбрасывать со счетов то, что подсказывает вам ваша интуиция, или поступаться собственными потребностями ради сохранения романтических отношений.

Постепенно вы приобретаете уверенность в том, что вы можете удовлетворять собственные эмоциональные потребности и управлять своими эмоциями, не нуждаясь в чьей-либо валидации вашей значимости. Это превосходный жизненный навык, который очень пригодится вам в жизни, будете ли вы жить как одиночка или с партнером. Он поможет уменьшить уязвимость к таким тактикам, как бомбардировка любовью (поскольку у вас сформировалась высокая самооценка, номер с чрезмерной лестью уже не пройдет; вам нужны по-настоящему искренние отношения), триангуляция (вы не станете сравнивать себя с другими, так как знаете, как нужно поддерживать свою самооценку) и газлайтинг (потому

что вы научились доверять своей интуиции). Попытки других проецировать свои качества на вас не напугают и не пошатнут вашу уверенность в себе, как когда-то раньше. Вы будете воспринимать их как предупредительный сигнал о том, что нужно бежать от токсичных людей и признавать только те качества, которые принадлежат вам одному.

Вероятно, путь к исцелению не будет идеально гладким, но он приведет к подлинному освобождению. Вы поймете, что только вы сами сможете спасти себя. А самое важное, жизнь одиночки даст вам необходимое время, чтобы восстановиться, разобраться в том, чего вы на самом деле хотите, и позволит воплотить ваши мечты в жизнь.

Часть 3. Нарциссические матери и отцы

Истории о характерных чертах и особенностях поведения нарциссических матерей и отцов

8 характерных черт нарциссических матерей

Наши матери – это опора, на которой строятся наши первые связи с миром. С младенческого возраста мы учимся на примере матери, как нужно налаживать отношения с другими людьми. Первые представления о собственной ценности и значимости формируются на основе впечатлений о том, как она ухаживает за нами и заботится о нас, защищает и оберегает нас от всяческих неприятностей.

Способность матери создать у нас чувство здоровой, надежной привязанности, настроиться на наши эмоции, понять и принять нашу боль и удовлетворить наши базовые потребности оказывает основополагающее влияние на наше развитие, типы привязанности и эмоциональную регуляцию (Bumariu & Kerns, 2010). Если же наша первоначальная привязанность омрачена психологическим насилием, у нас остаются шрамы, от которых зачастую не избавиться за всю жизнь.

Вследствие характера своего расстройства токсичная нарциссическая мать неминуемо обрекает своих детей на жизнь, полную опасностей. Ее ненасытная потребность контролировать каждый шаг, чрезмерное чувство исключительности и превосходства, поразительная неспособность к состраданию, склонность к эксплуатации в межличностных отношениях и постоянная жажда безраздельного внимания берут верх над необходимостью обеспечивать благополучие собственных детей.

Она не только не способна защитить нас с самого раннего возраста от ужасов окружающего мира, но и сама становится для нас источником постоянного страха. Вместо того чтобы расти в атмосфере любви, мы оказываемся жертвами нездоровых и непонятных эмоций и действий, хронической ярости и вопиющего нарушения личных границ. Нарциссическое родительство искажает наши представления о самих себе. Они не обеспечивают нас необходимыми составляющими для формирования адекватной самооценки, зато мы получаем и интернационализируем ворчливого внутреннего критика и вечное чувство неуверенности в себе.

Свойственная нарциссической матери быстрая смена эмоций, «любовь», обставленная массой условий, постоянная тактика пристыживания и безжалостные сравнения с другими – все это держит нас в состоянии постоянного страха и тревоги, хотя мы должны были бы чувствовать себя в безопасности под защитой самого близкого человека.

Не все токсичные матери страдают нарциссическим расстройством, у некоторых токсичность обусловлена тем, что они сами являются жертвами длительного домашнего насилия и не имеют возможности защитить своих детей от зрелища жестоких семейных сцен. Порой они становятся пособниками своих абьюзивных мужей, закрывая глаза на насилие, так как испытывают травматическую привязанность к мужу или не готовы

вмешиваться. Другие токсичны вследствие своих деструктивных шаблонов поведения, склонны к неискренности и актерству, эмоционально нестабильны или страдают от незаживающих ран, так как сами подвергаются нарциссическому абьюзу или страдают от тяжелой психотравмы.

Однако все токсичные родители имеют одну общую черту – неспособность обеспечить детям безопасную, наполненную заботой и любовью среду обитания. Если они склонны к нарциссическому насилию, значит, ко всему прочему, они лишены эмпатии, а иногда и совести. Такое безжалостное поведение катастрофически сказывается на раннем развитии ребенка, а также на его способности справляться с трудностями и ориентироваться в окружающем мире, когда он становится взрослым.

Для нарциссической матери характерны следующие проявления эмоционально абьюзивного поведения:

1. Она постоянно стыдит своих детей. Пристыживание – тактика, к которой прибегают нарциссические матери для того, чтобы помешать формированию устойчивого чувства идентичности и адекватной самооценки у своих детей и тем самым не дать им обрести достаточную независимость, позволяющую не нуждаться в подтверждении своей ценности и одобрении с ее стороны. Она стыдит детей за недостаточно высокие результаты в академическом, социальном, профессиональном и личном плане. Она стыдит их за неправильный, с ее точки зрения, выбор профессии, партнера, друзей, образа жизни, манеры одеваться, за их характер, личные качества, предпочтения – все это и еще многое другое становится объектом пристального внимания нарциссической матери. Она стыдит детей за их чувство агентности, за способность действовать свободно, руководствуясь своей волей, так как это угрожает ее чувству всевластия и контроля. Таким образом, она внушает им, что они никогда не будут достаточно хорошими, независимо от их достижений и успехов.

2. Она постоянно сравнивает детей в семье друг с другом или с их ровесниками. Как любая нарциссическая личность, она владеет искусством триангуляции, выстраивая треугольники с участием своих детей и вовлекая в них даже их друзей. Она сравнивает детей с их товарищами, выставляя их в невыгодном свете, внушая им, что они уступают своим друзьям во внешности, личных качествах, послушании и успехах. Она несправедливо противопоставляет детей в семье, без конца спрашивая: «Почему ты не берешь пример со своей сестры или со своего брата?» Она раздувает конкуренцию между детьми, создает напряженность и хаос во взаимоотношениях. Она может сделать одного из них «золотым ребенком» (окружая его чрезмерной любовью и обожанием), а другого – козлом отпущения, обвиняя его за сам факт появления на свет. Подобная форма обесценивания обычно оставляет болезненный след в душе ребенка, заставляет оценивать степень своей значимости, сравнивая себя с другими. При этом ребенок, назначенный на роль козла отпущения, начинает воспринимать себя как обузу для всех. А у «золотого ребенка» мать развивает чрезмерное чувство исключительности и превосходства, которое свойственно ей самой.

3. Она видит детей как продолжение самой себя. Нарциссическая мать склонна к мелочной опеке и пристально следит за тем, какое впечатление производят ее дети на окружающих. Она воспринимает детей как объекты, которые должны быть безупречными, отшлифованными во всех отношениях, чтобы их поведение или внешний вид не «запятнали» ее репутацию примерной матери. Дома, за закрытыми дверями, она обрушивается на них с критикой и презрением, а на публике хвалится ими, будто это дорогие сердцу сокровища. Она хвастается тем, что ее малыш Тимми всегда получает самые высокие оценки, а ее дорогая Стейси – самая красивая малышка в городе. Зато дома, вдали от посторонних глаз, устраивает взбучку Тимми, потому что он много чего не доделал, и издевается над Стейси за то, что она толстая.

4. Она начинает конкурировать с собственными детьми, старается остановить процесс

взросления и нарушает сексуальные границы. Типичная особенность нарциссической матери – склонность конкурировать с собственными детьми, особенно с дочерьми. Чаще всего у нее чрезвычайно завышено представление о собственной внешности и сексуальной привлекательности. Женщины нарциссического типа демонстрируют усвоенную (интернализированную) неприязнь и презрение к другим женщинам и рассматривают их как своих конкуренток, поэтому и на собственную дочь они смотрят, кипя от злости, ревности и зависти, и считают собственных отпрысков угрозой для себя.

В силу таких внутренних установок она может обесценивать внешний вид дочери, критиковать ее тело и всячески позорить ее. Некоторые нарциссические матери рассматривают дочерей как объект, а не как личность и требуют от них физического совершенства. Они затевают не подходящие для их возраста дискуссии на темы секса или начинают хвастаться собственным телом, подчеркивая ценность внешних данных для женщины. Они учат дочерей и сыновей, что ценность женщины определяется ее телом и способностью удовлетворять сексуальные потребности мужчин. Если нарциссическая мать имеет гистрионные наклонности, то есть жаждет постоянно быть в центре внимания, переоценивает значимость пола, склонна к экзальтированному поведению, она способна даже соблазнить друзей своих детей, чтобы продемонстрировать превосходство над своими более молодыми конкурентками.

В обществах с другими культурными традициями и более строгими представлениями о сексуальности нарциссические матери, наоборот, часто стараются подавить пробуждающуюся сексуальность дочерей и наказывают их за малейшие отклонения от полного воздержания. Часто они не считают нужным просвещать дочерей по вопросам, касающимся сексуальной жизни и возрастных изменений, происходящих в их организме.

5. Зацикленность на внешнем впечатлении в ущерб потребностям собственного ребенка. Для нарциссической матери внешнее впечатление – это все. Она склонна создавать ложный образ нежной, любящей и доброжелательной личности в глазах окружающих и при этом постоянно сплетничает, при всяком удобном случае старается показать свое превосходство и подвергает своих детей эмоциональному, физическому и даже сексуальному насилию. Ее вполне устраивает социальный статус матери, но она, по сути, не выполняет своих материнских обязанностей.

Она выставляет своих детей напоказ, хвастается ими, но не заботится об удовлетворении их базовых эмоциональных и психологических потребностей. По ее мнению, внешнее впечатление гораздо важнее того, как обстоят дела на самом деле. В зависимости от того, к какому социальному слою принадлежит нарциссическая мать, она может прибегать к помощи других для присмотра за детьми в круглосуточном режиме и при этом не считает нужным проявлять к ним любовь и внимание, воспринимая их скорее как обузу и досадную помеху, чем как личность. Она может быть черствой и равнодушной вплоть до того, что не желает даже дотрагиваться до ребенка.

6. Она допускает грубое нарушение личных границ. Нарциссическая мать может настолько втянуться в жизнь своих детей и окружить их таким жестким контролем, что это перерастает в скрытый эмоциональный инцест. Она превращает детей в центр мира и возлагает на них ответственность за выполнение ее эмоциональных потребностей.

Вместо того чтобы брать на себя обязанности авторитетного взрослого и родителя, она «парентифицирует» собственных детей, вынуждает их считать своим долгом обслуживать ее субъективные желания и ожидания. Она не обращает внимания на базовую потребность детей в личном пространстве и независимости, требует отчета о каждом аспекте их жизни. Она входит в их комнаты без стука, читает их личные дневники и постоянно допрашивает об их друзьях или романтических партнерах.

Во многом подобно нарциссическому отцу (о чем мы поговорим далее), она держит детей в состоянии вечного детства, наказывая их за то, что они растут и становятся взрослыми, и неважно, в чем это выражается – уезжают ли они из родительского дома, вступают в брак, начинают ходить на свидания или осознают свою сексуальность.

7. Она впадает в ярость при малейшем намеке на угрозу ее превосходству. Нарциссическая мать не сильно отличается от других нарциссов в том смысле, что она считает себя вправе поступать так, как ей хочется, и испытывает нарциссическую травму, если это чувство превосходства подвергается сомнению или иным образом оказывается под угрозой. Вследствие этого ее эмоциональное состояние больше всего напоминает американские горки. Ей свойственны внезапные приступы ярости, когда ребенок не подчиняется ее требованиям, и столь же внезапные периоды любовной бомбардировки, когда ей что-нибудь понадобится от детей, поэтому в ее семье царит обстановка хаоса и неопределенности. Изо дня в день ее дети вынуждены ходить на цыпочках из боязни вызвать гнев матери, нарваться на наказание и терпеть приступы истерии.

8. Она эмоционально инвалидирует своих детей, давит на чувство вины и занимается газлайтингом. Реакции ребенка на насилие со стороны нарциссической матери часто обесцениваются, осуждаются, ребенка стыдят и продолжают подвергать газлайтингу. Нарциссическая мать пренебрежительно относится к детям, не уважает их, считает их чем-то лишним, чем можно распорядиться по собственному усмотрению.

Нарциссическая мать лишена эмпатии к чувствам детей и не считается с их потребностями. Как правило, она объясняет детям, что никакого насилия не было. Сплошь и рядом нарциссические матери заявляют, что их дети слишком чувствительны или что они слишком бурно на все реагируют, когда они пытаются предать огласке чудовищные акты психологического насилия. Кроме того, такая мать часто прибегает к любимой уловке, стараясь вызвать жалость всякий раз, когда ее призывают к ответу за ее действия. Она может притвориться расстроенной или даже симулировать болезнь, пытаясь вызвать сочувствие и избежать ответственности, разыгрывать роль жертвы, хотя именно она и есть виновница насилия.

Нарциссическая мать без малейших сомнений дает волю своим эмоциям, чтобы контролировать детей и манипулировать ими. Однако, когда сами дети выражают свои эмоции, она полностью их игнорирует и обесценивает. Она переключает внимание на собственные желания и потребности и играет на их чувстве вины при малейшем признаке непослушания. Она провоцирует детей и получает садистское удовольствие, убеждаясь в том, что ее оскорбления и унижения продолжают попадать в цель и не теряют своей силы.

Эмпатичные матери настроены на обеспечение эмоционального благополучия своих детей. Нарциссические матери – воплощение извращенного материнского инстинкта.

Как нарциссическая мать влияет на нас, когда мы становимся взрослыми

Наша мать становится нашей первой ролевой моделью для формирования привязанности, навыков социального поведения и взаимоотношений с другими женщинами. Нарциссическая мать может вызвать развитие следующих симптомов, обусловленных ее поведением:

1. У нас появляется чувство незащищенности, тревоги и неуверенности в наших близких или дружеских отношениях (особенно это касается дружбы с другими женщинами)

Наши нарциссические матери внушали нам, что близкие отношения с другими предполагают односторонние, паразитические отношения, в которых мы обречены обслуживать нужды других людей. Именно поэтому мы постоянно стремимся угодить нашим романтическим партнерам или друзьям в ущерб собственным потребностям. Мы можем отказаться от интимных отношений, так как испытываем тревогу, недоверие и чрезмерную настороженность по поводу мотивов возможных партнеров. Порой мы даже заводим дружбу с нарциссическими женщинами, поскольку они напоминают нам наших токсичных матерей и мы подсознательно ищем способы залечить раны этой главной для нас связи. Сыновья нарциссических матерей часто тянутся к женщинам, которые демонстрируют

привычку к контролю и властное отношение к другим, создают внешний образ беспомощной барышни, этаким «девы в беде», и проявляют другие нарциссические черты.

2. Мы часто подвергаемся газлайтингу, когда вступаем во взрослые отношения

Нарциссическая мать учит детей, что они не имеют никакого права на собственные мысли и чувства. Став взрослыми, мы начинаем скрывать и подавлять чувство дискомфорта, которое испытываем в обществе опасных людей. Мы поддаемся газлайтингу со стороны абьюзивных и токсичных друзей, партнеров, знакомых, коллег и начальников. Мы привыкаем не доверять собственной интуиции и не прислушиваемся к нашему внутреннему голосу.

3. Мы страдаем от постоянного чувства пустоты и отсутствия глубинного чувства собственной значимости

Наша нарциссическая мать не смогла отзеркалить для нас то глубинное чувство любви к себе, которое нам так необходимо и которое хочет ощутить каждый ребенок, когда он растет и развивается как личность. Вместо того чтобы научить нас любить самих себя, она учила нас тщеславию, поглощенности собственными интересами, эгоизму и стремлению получить признание и одобрение извне. В результате мы ощущаем «пустоту», не заполненную заботой и любовью, которые получают дети, выросшие в здоровых семьях. Мы пытаемся заполнить эту пустоту разного рода зависимостями, нездоровыми отношениями, переизбытком, беспорядочными сексуальными связями, достигаторством и другими формами саботирующего поведения, которые в долгосрочном плане не способствуют нашей самореализации и не приносят удовлетворения. Дочери нарциссических матерей часто становятся гиперсексуальными или гиперконсервативными, если матери показывали им наглядный пример неадекватного сексуального поведения.

4. У нас развивается склонность к угождению другим и перфекционизму

Нарциссическая мать постоянно отодвигает цели, которые нам нужно достигнуть, и это вынуждает нас становиться достигторами и перфекционистами. Мы привыкаем сравнивать себя с другими и изо всех сил стараемся стать лучшими. Мы забываем порадоваться своим достижениям, даже когда реально добиваемся высоких результатов и большого успеха. Мы прилагаем массу усилий, чтобы стать состоявшимся человеком, завоевать одобрение общества и угодить внешнему миру, и забываем, что значит любить и принимать себя без всяких условий.

5. Мы эмоционально неуравновешенны или неустойчивы

Нарциссические матери внушают нам, что наши эмоции – наши враги. Вместо того чтобы признавать и принимать их и учить нас выражать эмоции и справляться с ними здоровыми способами, наше эмоциональное развитие замедляли и подавляли под страхом наказания и возмездия, которые обрушивались на нас всякий раз, когда мы пытались выразить свои эмоции. Такое сдерживание часто приводит к внезапным взрывам чувств после многих лет вынужденного подавления или к нервным срывам.

6. Внутри нашего «я» заводится язвительный внутренний критик

Чрезмерная критика со стороны нарциссической матери приводит к рождению злобного внутреннего критика, который пытается удерживать нас от любого нашего начинания. Мы привыкли воспринимать себя глазами матери, и нам придется проделать большую внутреннюю работу, чтобы избавиться от заложенной ею негативной программы.

Нарциссические матери наносят нам изначальную травму и создают шаблон для взаимоотношений с другими людьми, для формирования нашей самооценки и для понимания собственной ценности в этом мире.

Чтобы излечиться от влияния нарциссической матери, используются те же методики,

что и для излечения от влияния нарциссических отцов. Мы обсудим их в следующих разделах.

Проблемы с папой. Дочери нарциссических отцов

О динамике отношений между нарциссическими матерями и дочерьми написано довольно много, гораздо менее изучены отношения между дочерьми и нарциссическими отцами. Как молодые женщины, воспитанные токсичными значимыми мужчинами – отцами, ориентируются в окружающем мире? Как они воспринимают себя и свои отношения с другими? Дочери нарциссических отцов сталкиваются со всеми проблемами, типичными для отношений с неэмпатичным, жестоким и абьюзивным родителем, но помимо них на пути к исцелению возникают и другие, специфические триггеры и препятствия.

Вот пять типичных проблем, которые предстоит решать дочерям нарциссических отцов, и советы по их преодолению на пути к исцелению. Все это может представлять интерес не только для дочерей, но и для сыновей нарциссических отцов.

1. Наше стремление к опасности

Дочери нарциссических отцов тянутся к опасным людям и часто оказываются в ситуациях, которые на первый взгляд кажутся безобидными. Эта склонность проистекает из поведения их отцов, воплощающего двойственность Джекилла и Хайда, в котором берет верх то доброе, то злое начало.

Грандиозное представление о самом себе и собственной репутации редко соответствует холодности и равнодушию, которые нарциссические отцы проявляют дома, вдали от чужих глаз, тем самым приучая детей воспринимать риски в межличностных отношениях как норму. Нарциссы – мастера создавать благоприятное впечатление, и харизматичные нарциссические отцы не являются исключением. Как дочь нарциссического отца, вы, вероятно, заметили, что ваш отец ставит свою репутацию в обществе выше счастья и благополучия всех членов семьи (Banschick, 2013).

Скорее всего, все, кто видел, как ведет себя ваш отец на публике, считали его великодушным, доброжелательным и чрезвычайно обаятельным человеком. Однако дома, за закрытыми дверями, он подвергал жену и детей вербальному, эмоциональному и (или) физическому насилию. Это далеко не редкость в семьях, где хотя бы один родитель – нарцисс. Фальшивый образ, созданный нарциссом, редко совпадает с его истинным «я», когда речь идет о внутрисемейных отношениях.

Учитывая все это, можно предположить с большой долей вероятности, что дочерей нарциссических отцов заставляли молчать, если они вдруг пытались выступить против насилия или говорить что-то плохое об отце дома или на публике.

Мало того что дочерей готовили к определенным гендерным ролям и требовали от них спокойного, скромного и вежливого поведения, их учили приспосабливаться к опасным ситуациям, а не защищаться от них.

Вот почему рискованные ситуации и люди с двойственной личностью – люди, которые редко обладают цельным характером или твердыми моральными принципами, – кажутся взрослым дочерям нарциссических отцов необычайно знакомой, привычной, хотя и небезопасной зоной комфорта.

Что делать

Подтвердите, признайте и примите свой опыт жизни в семье с нарциссическим родителем и не позволяйте другим умалчивать факт реально пережитого вами насилия.

Среди переживших любую форму насилия весьма распространено стремление подвергать сомнению свой опыт ужасных оскорблений и насилия, который им пришлось перенести. Это особенно верно в тех случаях, когда их обидчик – человек, пользующийся

любовью в местном сообществе или показывающий миру образ доброжелательного и любящего человека.

Жертвы насилия, вероятно, часто подвергались газлайтингу со стороны своих обидчиков, пособников из числа членов семьи или друзей семьи. Учитывая репутацию своих абьюзеров, жертвы нарциссического насилия склонны газлайтить сами себя, заставляя себя поверить в то, что все пережитое не соответствует действительности.

Если насилие тяжело сказывается на вашем ментальном здоровье и благополучии, подумайте о том, как ограничить общение со своим родителем-нарциссом (например, встречайтесь с ним только по праздникам и по поводу каких-то особо значимых событий). Ограничение контактов позволит вам вернуть чувство уверенности и самостоятельности в своих действиях, так как вы сможете контролировать частоту взаимодействия с родителем и выйти из потенциально опасной ситуации, прежде чем начнет нарастать напряженность в отношениях.

Некоторые из переживших насилие считают, что в их конкретной ситуации вполне оправданно решение полностью прекратить всяческие контакты с абьюзивным родителем. Если дела обстоят именно так, помните, что вы не должны испытывать чувство вины или стыда. Вы имеете полное право защищать себя от опасных людей, даже если у вас с ними общая ДНК.

Научитесь использовать конструктивные способы самовалидации, то есть умения принимать себя, свои чувства, эмоции, переживания такими, какие они есть, без оценивания и осуждения. Ведите дневник или говорите с психологом о пережитом насилии, чтобы вернуть себе ощущение реальности произошедшего. Обсудите эту проблему с членами семьи или друзьями, которые тоже подвергались насилию и не пытаются преуменьшить значение и последствия этого события. Примите свой опыт и признайте, что вы не заслуживаете такого жестокого отношения, в какой бы форме оно ни проявлялось.

Найдите способы дать себе эмоциональную заботу и поддержку, которых вы не получили в детстве. Станьте сами себе родителями и перевоспитайте себя, используя утешительные слова и действия, а также радикальную самопомощь. Это поможет хотя бы отчасти нейтрализовать разрушительную «дрессировку», с которой вам, вероятно, пришлось столкнуться в детстве (Cooney, 2017; Markham, 2014). Общайтесь со своим внутренним ребенком с помощью визуализации, медитации и самоутешения всякий раз, когда находитесь в состоянии эмоционального дистресса (Jenner, 2016). Более подробно о конкретных методиках исцеления мы поговорим в [части 3 этого раздела](#), а также в главах о перевоспитании и общих методиках исцеления в данном разделе.

Выявите и попробуйте ограничить контакты с людьми, которые в настоящее время входят в ваш круг общения и демонстрируют «фальшивый образ» собственного «я», не согласующийся с их истинной сущностью.

Если нас воспитал отец с подобным типом личности, мы часто склонны тянуться к людям, которые кормят нас ничего не значащими словами и пустыми обещаниями и к тому же бывают эмоционально недоступными. Ничего удивительного: наши первые ролевые модели, которые учили нас межличностным отношениям, также были лишены глубины чувств и неспособны установить взаимопонимание на эмоциональном уровне.

Мы можем стать невосприимчивыми, глухими к вербальному и эмоциональному насилию (Streep, 2016). Вот почему так важно научиться распознавать токсичные паттерны общения, которые мы терпим со стороны других членов семьи, друзей, знакомых и партнеров, и устанавливать более жесткие границы дозволенного, указывающие на то, какого отношения мы заслуживаем.

Наконец, постарайтесь всегда быть в тесном контакте со своим истинным «я»: признавайте и уважайте все грани своей личности, которые и делают вас такими, какие вы есть.

Помните, что не нужно скрывать ваше истинное «я» от других и что вы не обязаны идти по стопам своего нарциссического отца и впадать в чрезмерную зависимость от мнений

и одобрения со стороны внешнего мира.

Самовалидация и гармония со своим истинным «я» – ключевые условия успеха на пути к исцелению.

Может быть, нам и не под силу изменить родителя-нарцисса, но мы в состоянии принять определенные меры к тому, чтобы жить собственной жизнью, а не копировать негативные модели родительского поведения и взаимодействия с миром.

2. Вечное детство

Своих дочерей нарциссические отцы обесценивают, стыдят, обращаются как с объектом и контролируют каждый шаг, что приводит к ощущению полной утраты контроля над собственной жизнью. Это может объясняться тем, что любовь к дочери прошла, как только она вступила в пубертатный период, или перешла все границы дозволенного.

В отношениях между родителями и подростками противостояние, борьба за власть – обычное дело, особенно когда подростки начинают встречаться с друзьями противоположного пола или вступают в близкие отношения. Однако что касается нарциссического отца, то обесценивание с его стороны в этот период принимает совершенно несоразмерные масштабы.

Особенно это верно в тех случаях, когда сначала происходила идеализация дочери (вас ставили на пьедестал, вас обожали). Вероятно, ваш отец действительно проявлял любовь и заботу, когда вы были маленьким ребенком, потому что тогда вас было легче держать под контролем. Однако нежные обнимашки и расхваливание ваших детских достижений, когда он приходил домой с работы, могли внезапно прекратиться, как только вы достигли пубертата и он оказался лицом к лицу с подростком, которым стало не так-то просто управлять.

Некоторым дочерям любви вообще не досталось. Бывает, что нарциссический отец отказывается даже прикасаться к младенцу и ухаживать за ним и относится к дочери с полным безразличием на протяжении всей ее жизни.

Может быть и так, что нарциссический отец отвел одной дочери роль золотого ребенка, балует и обожает ее, а другой дочери – роль козла отпущения, почти не общается с ней, порой вплоть до того, что вообще не проявляет к ней никакого интереса.

Независимо от того, любит отец дочь или нет, отсутствие у него понятия о личных границах может принять тревожный оборот. Как подтверждают дочери нарциссических отцов, осознание ими своей сексуальности и завязывание близких отношений могут стать сильнейшим «триггером», провоцирующим потребность отца контролировать каждый шаг детей.

Отец-нарцисс убежден в том, что дети – его «собственность», и ваше пробуждающееся чувство независимости, а также взаимодействие с теми, кто бросает вызов его власти и авторитету, могут вызвать у него тяжелую нарциссическую травму и ярость.

С точки зрения отца-нарцисса, никто не может стать «достаточно хорошим» для его «малышки», однако это убеждение скрывает более глубокий и мрачный смысл: ему нужно добиться, чтобы дочь оставалась в состоянии вечного детства, – тогда ему будет легче ее контролировать.

Ее сексуальность и интерес к мальчикам в подростковом возрасте становятся помехой для достижения этой цели, и он вынужден охранять ее, следить за ее поведением и развивать в ней чувство стыда, прибегая к неадекватным способам. Возможно, он успел внушить дочери чрезмерную зависимость от его одобрения, от которой ей будет трудно избавиться.

Нарциссический отец может прибегать к скрытому эмоциональному инцесту, в результате чего происходит «парентификация» дочери: ей начинает казаться, что отец является единственным «партнером», на которого она может опереться (Weiss, 2015). Если он страдает какой-либо зависимостью, он может назначить ее на роль сиделки или – что еще больше настораживает и пугает – на роль суррогатной «жены» в случае отсутствия матери

семейства.

Он может заменить эмоциональную связь финансовой «щедростью» и контролем, внушая ей, что, чтобы быть любимой, ее должны «купить» и что кто ее «приобретет», тот и будет иметь на нее все права.

Либо, если у него сын, он может хвастаться своими сексуальными подвигами и поощрять сына следовать его примеру. При этом он придерживается двойных стандартов в отношении дочери, от которой требует соблюдать «чистоту» в сексуальном плане.

Существует множество проявлений этой формы мелочной опеки в отношении сексуального поведения, но, поверьте, все они могут подорвать чувство защищенности и независимости ребенка в процессе его роста и развития.

По мнению доктора Карил Макбрайд (2011), в самых крайних случаях отец – злокачественный нарцисс – может даже перейти к сексуальному абьюзу и физическому насилию. Такие вещи происходят оттого, что у этих отцов нет границ дозволенного в восприятии собственных детей. Они рассматривают их как объекты для удовлетворения своих потребностей, как продолжение самих себя, а не как отдельных индивидуумов.

Унижая или обесценивая их в сексуальном отношении, они сохраняют контроль над своими дочерьми (или сыновьями), используя крайне разрушительные способы.

Что делать

Отслеживать процесс перемены отношения от идеализации к обесцениванию. Можете ли вы вспомнить тот момент, когда ваш отец перестал вас идеализировать, или он всегда был склонен к обесцениванию и абьюзу? Знание «триггерной точки» может помочь уменьшить степень когнитивного диссонанса, возникающего у тех, кого воспитывали токсичные индивидуумы подобного типа.

Когда мы осознаем, что момент начала нашего обесценивания совпадает со временем постепенного обретения независимости от нарциссического родителя, мы начинаем понимать, что в этом никак не могло быть нашей вины.

В результате насилия у нас могло возникнуть чувство стыда, мы даже могли заняться самобичеванием, не понимая, что все дело скорее в пороках и злокачественных чертах характера токсичного родителя, чем в наших предполагаемых недостатках и проступках.

Научитесь воспринимать неверную и негативную обратную связь как попытку вас контролировать. Полезно проанализировать и переосмыслить любую критику, которую обрушивают на нас в этот период, рассматривая ее как необоснованный вздор, нацеленный на то, чтобы помешать нам обрести истинное «я» и завязать отношения, которые облегчат наш переход во взрослую жизнь.

Замените негативную обратную связь и искаженные суждения и извращенные факты здоровым внутренним диалогом, который подвергнет сомнению голос внутреннего критика: используйте силу позитивных утверждений, мысли, «разрывающие» шаблон, и действия, которые смогут переключить ваше внимание с внутреннего критика, и измените манеру разговаривать с самим собой (Martin, 2016; Roe, 2015). Верните уверенность в себе и чувство агентности – свободу действия и воли.

Научитесь владеть своим телом и добейтесь сексуальной субъектности – контроля над своей сексуальной жизнью, включая выбор партнера, места и времени занятий сексом. Скорее всего, развивающуюся сексуальность дочерей нарциссических отцов подавляли, обесценивали или злоупотребляли ею для удовлетворения потребностей отца. Настало время вернуть себе власть над своим телом и своей сексуальностью.

Вот некоторые из способов этого добиться:

- Восстановить взаимосвязь сексуальности и духовности, что позволит рассматривать свою сексуальность скорее как нечто сакральное, чем постыдное.
- Поэкспериментировать с практикой самоудовлетворения и (или) поднять на новый уровень эмоциональную близость в ваших отношениях, чтобы усилить ощущение

защищенности и доверия.

- Поработать с психологом – специалистом в области психотравмы, чтобы выявить глубоко укоренившиеся убеждения или триггеры, мешающие принять нашу сексуальность и самореализоваться через физическую близость.

Отцы-нарциссы прилагают несоразмерные усилия, чтобы сохранять власть и контроль над своими дочерьми. Крайне важно, чтобы на своем пути к исцелению дочери токсичных родителей постарались вернуть себе власть и контроль над своим телом и личностью в эмоциональном, финансовом, сексуальном и психологическом отношении.

3. Повторение психологической травмы и токсичные мужчины

Взрослых дочерей отцов-нарциссов как магнитом тянет к мужчинам или женщинам с нарциссическими наклонностями. Вследствие сформированной токсичными отцами модели романтических отношений они подвержены риску вовлечения в цикл повторения психотравмы и в итоге вступают в нездоровые близкие или дружеские отношения.

Дочери нарциссических отцов часто попадают в ситуации, когда им приходится переживать повторную травму, источником которой становятся хищники, очень похожие на их первую «ролевою модель» мужчины. Это не их вина. Любой может стать мишенью злокачественного нарцисса независимо от истории травматизации, и каждого могут затронуть негативные последствия травмы. Тем не менее важно учитывать тот факт, что пережившие насилие в детстве особенно уязвимы перед нарциссическими типами, заикленными на собственной грандиозности. Это обусловлено не только незажившими глубокими ранами и глубоко укорененными убеждениями, но и хищническим поведением самого нарцисса.

Токсичные нарциссические личности находят богатый источник для подпитывания своего нарциссизма в эмпатичных людях, которым свойственны сострадательность и неистощимый запас душевных сил, а также психологическая устойчивость, выработанная в процессе перенесенной в детстве психотравмы (Frankenhuis & de Weerth, 2013). На первый взгляд, может показаться странным, что в этом контексте мы акцентируем внимание на такой черте жертв насилия, как психологическая устойчивость, но на самом деле именно на это качество и рассчитывает обидчик, раскручивая цикл насилия.

Следует учитывать, что дети родителей-нарциссов хотя и не научились выстраивать адекватные личные границы, но зато научились выживать, несмотря на невероятное психологическое давление со стороны родителей. Эти важнейшие навыки выживания были необходимы в детстве, чтобы избежать угрозы эмоционального и (или) физического вреда, однако во взрослых отношениях они превращаются в фактор, который делает нас легкой добычей для хищных натур.

Какую роль играет психологическая устойчивость в цикле повторения травмы

Дочери нарциссических отцов, с детства «настроенные и подготовленные» к насилию в межличностных отношениях, раз за разом встречаются на своем пути хищников и не могут понять, в чем дело. Они винят себя за то, что вступают в отношения с подобными людьми или долго не прерывают их, не осознавая, что в этой опасной борьбе за власть несправедливо эксплуатируются два главных их достоинства – способность быстро восстанавливаться после стресса и эмпатия к другим.

Эти женщины легко становятся жертвами эксплуатации, так как с раннего возраста научились ухаживать за другими, умеют улаживать проблемы и конфликты, привыкли жить в многозадачном режиме, делая сто дел одновременно; они научились балансировать, отслеживая потенциальные угрозы в своем окружении, и оперативно реагировать на них таким образом, чтобы уменьшить опасность. Они овладели искусством выполнять эмоциональную работу за других, а также улавливать невербальные признаки, сигнализирующие о потенциальной угрозе или вероятности отвержения со стороны окружающих.

В абьюзивных отношениях психологическая устойчивость выражается в поведении, характеризующемся чрезмерным стремлением угодить, крайней осмотрительностью в действиях, чтобы не огорчить партнера, а также в глубоко укоренившемся чувстве бессилия и беспомощности. В здоровых отношениях, которые предполагают соблюдение четких личных границ и эмоциональную взаимность, дочери нарциссических отцов могут многое предложить своим партнерам. Зрелость чувств, эмоциональная щедрость и внимательное отношение к потребностям партнера – все это может стать ценным вкладом в здоровые взаимоотношения, но только после того, как у женщин сформируется здоровое чувство собственного «я» и будут проработаны и залечены старые раны. Однако в абьюзивных отношениях их готовность понять точку зрения партнера и удовлетворять его потребности обращается против них и используется партнером в своих интересах.

Возможно, кого-то удивит то, что женщин делает мишенью хищников не только их уязвимость, но и психологическая устойчивость. Чем большую стрессоустойчивость приобретает дочь родителя-нарцисса в результате жестокого обращения в детстве, тем выше вероятность того, что она будет быстро «оправляться» после эпизодов насилия и продолжать «улаживать» конфликты и решать проблемы в абьюзивных отношениях подобно тому, как она это делала в детстве.

Она будет избегать угрозы конфронтации и конфликтов, подвергая себя еще большей опасности, которую представляют долгосрочные токсичные отношения, так как они эмоционально опустошают ее и истощают ее силы. На это следует обратить особое внимание, так как абьюзивные партнеры будут постоянно проверять границы дозволенного в отношениях со своими жертвами, чтобы со временем жертва привыкла к насилию.

Что делать

Попробуйте залечить раны, скрытые в подсознании, с помощью психосоматической терапии и альтернативных средств. Наше поведение в значительной степени обусловлено нашим подсознанием, или подсознательным разумом. По этой причине одни только терапевтические беседы (разговорная психотерапия) часто не оправдывают себя в лечении серьезных психотравм и трансформации негативных, глубоко укорененных убеждений (Lipton, 2016).

Важно также отметить, что последствия травмы часто сохраняются на телесном уровне. Ее следы остаются в тех областях мозга, которые не так доступны для воздействия, как более рациональные области, поэтому их невозможно устранить «когнитивными» методами терапии (Tirpet & Kolk, 2017).

Вот почему в дополнение к традиционным методам психотерапии полезно использовать такие методы, как EMDR-терапия (десенсибилизация и переработка движений глаз), эмоционально-фокусированная терапия (ЭФТ), гипнотерапия, травмоориентированная йога, рейки, ароматерапия, звуковые ванны, а также ежедневные занятия медитацией и физическими упражнениями. Все это помогает залечить подсознательные раны, которые могут привязывать переживших травму к абьюзивным партнерам или друзьям. Более подробно об этих методиках рассказывается далее, в разделе [«Методики исцеления взрослых детей родителей-нарциссов»](#).

Посоветуйтесь со специалистом по вопросам ментального здоровья по поводу выбора методов лечения, которые лучше отвечают вашим потребностям и триггерам. Помните, что не существует одного, подходящего для всех пути к исцелению. Что хорошо для вашего товарища по несчастью, для вас может оказаться неэффективным, но, экспериментируя с разными методиками, вы, скорее всего, сможете найти правильный «пакет» терапии, соответствующий вашим проблемам.

Переосмыслите и исправьте существующие нарративы и скорректируйте свое поведение соответствующим образом. По мнению психологов и социологов, мы выстраиваем нарративы на основе нашего опыта, чтобы придать нашей жизни и личности форму и смысл (McAdams, 2006). Постарайтесь вытащить на поверхность все деструктивные

нарративы и убеждения о самом себе, о ваших отношениях и окружающем мире – и избавьтесь от них.

Вы можете выявить их с помощью лечебных методов, которые мы обсуждали выше, а также погружения в прошлые паттерны чувств и эмоций, мышления и поведения. Как вы говорите с самим собой и относитесь к себе в повседневной жизни? Какое поведение вы склонны терпеть или как-то объяснять или оправдывать? Какие чувства вы испытываете, прокладывая свой путь в этом мире? Как выглядит ваша собственная история жизни и история личной идентичности?

Например, если у вас сложился паттерн отношений с эмоционально недоступными партнерами, высока вероятность того, что ваши действия обусловлены детской травмой в результате эмоциональной недоступности единственного непререкаемого авторитета, идеального образа отца, которого вы знали. Возможно, для вас остается актуальным нарратив о том, что у вас никогда не было чувства принадлежности и что вы никогда не чувствовали себя «достаточно хорошей» для здоровых отношений, построенных на любви.

Постепенно заменяйте эти нарративы более вдохновляющими аффирмациями, чтобы вернуть себе чувство безопасности в окружающем мире, а также ваши священные личные границы для выстраивания взаимоотношений в будущем. Новый, более здоровый нарратив может выглядеть следующим образом: «Я достаточно хорошая и всегда буду такой. Если я пережила психологическую травму, это не значит, что в том была моя вина. Я больше, чем другие, заслуживаю здоровых и безопасных отношений. Я выжившая, и я способна разорвать шаблон».

Далее начинайте подкреплять и закреплять эти новые представления, постепенно, шаг за шагом прокладывая новую дорогу к свободе от старых убеждений. Например, одним из таких маленьких шагов может быть сокращение контактов с токсичными людьми в вашем окружении. Так вы докажете себе, что верны своему новому представлению о том, что вы можете доверять своей интуиции в отношении токсичных людей и новообретенной силе воли, позволяющей держаться от них подальше.

Было бы полезно также составить перечень священных личных границ и придумать план внедрения этих здоровых границ в межличностные отношения. Рекомендации относительно равноправия и близости вы найдете в «Билле о правах человека» Пита Уолкера.

Ищите более позитивную ролевую модель мужчины. В силу своего воспитания дочери отцов-нарциссов часто приучены к восприятию мужчины как потенциально опасной или эмоционально несостоятельной личности. Подобные представления могут служить своего рода фильтром при поиске и выборе партнера или даже привести к так называемой предвзятости подтверждения, то есть склонности к поиску подтверждения своего убеждения. В результате они связываются со все более опасными персонажами, которые только доказывают правильность их глубинных представлений о мужчинах и маскулинности, то есть происходит реконструкция травмы, с помощью которой они пытаются разрешить детские душевные раны (Van der Kolk, 1989).

К сожалению, в мире, пропитанном насилием в отношении женщин – от насильственных действий сексуального характера до бесчеловечных убийств чести, мы, по всей видимости, интернализировали это чувство опасности и в свою культуру, причем по весьма уважительным причинам.

Речь идет не о том, чтобы избавиться от этого весьма обоснованного и полезного страха перед знакомством с опасными мужчинами, а об осторожном внедрении в нарратив представления о более безопасных, надежных мужчинах. Важно понимать, что в мире, несмотря на царящие в нем притеснения и насилие, еще не перевелись «безопасные, надежные» мужчины – мужчины, которым даже в голову не придет намеренно обижать или терроризировать вас.

Эти мужчины на самом деле привлекательны и желанны, даже если в силу родительского программирования в детском возрасте (в чем, естественно, не было вашей

вины) вас на подсознательном и биохимическом уровне больше притягивает опасность. В общем, начинайте обращать внимание на тех мужчин, которые создают альтернативный нарратив – нарратив об эмпатии и сострадании. Неважно, если эти ролевые модели являются публичными фигурами, а не кем-то, кого вы знаете лично. Все равно думайте о более добрых, нежных и заботливых мужчинах, с которыми вы познакомились, которых случайно встретили на своем жизненном пути или о которых просто слышали от других.

Оглянитесь вокруг: такой ролевой моделью могут стать ваши соседи, одноклассники, учитель, который оказал на вас большое влияние, лидер местного сообщества, писатель, общественный деятель, старый бойфренд или товарищ – возможностей море.

Вспомните о мужчинах в вашей жизни, которые приложили массу усилий для собственного личностного роста и старались утешить вас и отнестись к вам с сочувствием и уважением в прошлом. Если у вас есть психотерапевт-мужчина, который понимает, признаёт и уважает ваши чувства, вы также можете рассматривать его как ролевую модель, показывающую, что значит позитивная «маскулинность».

Умение распознавать и идентифицировать более здоровые поведенческие модели поможет вам выделить качества, характерные черты и поступки, которыми должен, на ваш взгляд, обладать эмпатичный, сострадательный партнер или товарищ в вашей будущей жизни. Может быть, стоит составить список всех тех замечательных качеств, которые вы хотели бы видеть у вашего идеального партнера. Какого рода ценности, убеждения и поведение будут ему свойственны? Какова должна быть его истинная сущность, а не образ, созданный для публики?

Несмотря на то что у дочерей нарциссических отцов может быть своя история переживания комплексной травмы и повторения травмы, цикл насилия может и должен быть прерван. Сильная воля и психологическая устойчивость могут оказаться крайне полезными качествами, когда дело дойдет до использования необходимых методик исцеления, ресурсов и самосострадания, которые требуются для исцеления самих себя и будущих поколений.

4. Стремление угодить людям и поиск валидации

Дочери отцов-нарциссов (а также нарциссических матерей) во взрослом возрасте склонны к угождению людям при наличии проницаемых личных границ.

В результате пренебрежительного отношения и психологического насилия у дочерей отцов-нарциссов часто формируются слишком проницаемые или слишком жесткие личные границы, которые либо полностью отгораживают их от внешнего мира из-за крайнего недоверия к людям, либо способствуют удовлетворению потребностей всех и вся в ущерб собственным нуждам.

Что касается тех, кто предпочел тактику угождения, представьте себе, что дочери харизматичного отца-нарцисса все свое детство наблюдали, как он постоянно искал внешней валидации – одобрения со стороны окружающих и местного сообщества, бросив все попытки выстроить искренние отношения в собственной семье. В результате у них сформировалась определенная система убеждений, согласно которой валидацию лучше искать во внешнем мире, а не изнутри, поскольку они боятся, что станут слишком уязвимыми, если будут самими собой в этом мире.

Вот почему дочери отцов-нарциссов часто склонны имитировать то же самое поведение и стремиться к внешней валидации – через богатство, статус, престиж или поверхностные в эмоциональном плане отношения.

Привычка к чрезмерному угождению также проистекает из динамики взаимоотношений с нарциссическим отцом. Возможно, дочери приходилось постоянно угождать ему и соответствовать его произвольным стандартам, пытаясь, хотя и безуспешно, получить в ответ душевное расположение, любовь или одобрение.

В семьях, где царят жестокость и насилие, стремление угождать родителю-нарциссу может быть продиктовано необходимостью элементарно выжить. Вспышки нарциссической

ярости, характерные для токсичных родителей этого типа, приучают детей удовлетворять потребности других, чтобы не навлекать на себя их гнев и раздражение и избегать вербального, эмоционального или даже физического насилия. По этой причине дочери нарциссических отцов (или, если на то пошло, подопечные любого значимого взрослого нарциссического типа) привыкают постоянно ходить на цыпочках, чтобы сохранить мир в семье и удовлетворить собственные базовые потребности (такие как физическая безопасность и наличие пищи, крыши над головой, одежды).

Рассуждая о четырех типах реакции, вызванных травмой, психотерапевт Пит Уолкер (2013) отмечает, что склонность к угождению людям ассоциируется с защитной реакцией типа «подчинись», при которой для пережившего травму «платой за допуск к любым отношениям является утрата всех потребностей, прав, предпочтений и личных границ».

Травма «подчинения» может стать поводом для самосаботажа и самоповреждения. Из статьи «25 привычек людей, которые пережили в детстве эмоциональное насилие» вы узнаете о том, как эти виды саморазрушительного поведения в детстве преобразуются в предательство собственных потребностей во взрослом возрасте – от извинений, когда вы не сделали ничего плохого, до демонстрации чрезмерного перфекционизма.

В довершение всего сама привычка к угождению может усугубляться общепринятыми гендерными ролями и бытующими в обществе стереотипами. Как отмечает Шэрон Мартин, лицензированный клинический социальный работник (2016), в своей статье «Как женщинам избавиться от привычки к угождению и перфекционизму», женщины чаще социализируются в качестве опекунов и вообще лиц, осуществляющих уход за другими, и более пассивны в отношении удовлетворения собственных нужд и потребностей. Социальное и культурное влияние вкупе с насилием родителей-нарциссов может стать убийственной комбинацией, перечеркивающей возможности для культивирования личных границ и аутентичности, то есть способности быть самим собой.

Как разрушить чары

Выявите свою привычку к угождению и определите свои истинные желания. Понимание того, что нам на самом деле нужно, о чем мы думаем и мечтаем, – самый простой, но необходимый шаг к формированию уважительного отношения к собственному «я». Подумайте, какие способы вы использовали для того, чтобы угодить людям, будь то друзьям, партнерам, коллегам или начальству на работе либо просто в повседневной жизни. Каким образом вы подавляли истинное «я» – придумывая образ для проецирования во внешний мир или следуя за своей сиюминутной мечтой? Что вы можете сделать, чтобы культивировать те стороны своей личности, которые вы скрывали из боязни, что они не встретят одобрения общества?

Ежедневно устраивайте альтернативный или позитивный бунт, восставая против страха разорвать шаблон. Возможно, вы «отыгрываете» свою травму, даже не догадываясь об этом, – с помощью пассивно-агрессивных способов, добиваясь удовлетворения своих потребностей (используя, например, угождение или стремление подольститься к опасным людям), или через подавление гнева к другим и перенаправление его на себя с помощью негативного внутреннего диалога и токсичного стыда.

Пора взять реванш и повернуть ситуацию в свою пользу, используя конструктивные способы «бунта» против того, что вам пришлось испытать. Просмотрите этот список советов, которые помогут наладить взаимодействие с теми сторонами вашей личности, которые вы, возможно, постоянно подавляли.

Работайте над личными границами во всех сферах жизни. Поскольку вы росли в семье родителей-нарциссов, ваши личные границы, скорее всего, изо дня в день попирались или размывались. Отсутствие у нас личных границ вкупе с нашей способностью к эмпатии и состраданию к другим в глазах хищников может служить сигналом того, что мы готовы обслуживать их потребности за счет собственных и ломать свои границы, чтобы заслужить их признание и одобрение.

Просмотрите рабочий лист с упражнениями на тему создания личных границ. Также обязательно просмотрите [упражнение на создание границ в процессе ухаживания в части 5](#). Если вам трудно представить себе, как должны выглядеть личные границы, вам будет полезно ознакомиться со списком Натали Лью «12 основных границ, которые следует соблюдать в жизни, в процессе ухаживания и выстраивания близких отношений».

Почаще заглядывайте внутрь себя. Поддерживайте постоянный контакт со своим внутренним голосом, который вы, быть может, игнорировали или от которого отмахивались, когда пытались подтвердить свою значимость, свое право на чувства и эмоции через мнения и отношение других.

Вот отличные способы делать это: 1) медитация, нацеленная на оттачивание вашей интуиции, например по методике Джо Трисси, чтобы установить контакт с вашим высшим «я», или сверхсознанием; 2) дневник, где вы откровенно, без купюр, описываете свои истинные чувства и желания и ведете диалог с тем, что Элизабет Кори, магистр в сфере соцработы, называет внутренними аспектами, или субличностями, своего «я»; 3) приобретение умения любить и принимать те аспекты своего «я», которые вы, возможно, обесценивали в угоду мнению окружающих.

Найдите способы подтвердить свою ценность как человеческой личности, заслуживающей такой же любви и внимания, как и любой человек, независимо от промахов или недостатков. По сути, именно те качества, которые вы недооцениваете или осуждаете в себе, делают вас интересной и разносторонне развитой личностью. Не жертвуйте своими истинными качествами ради того, чтобы стать копией того человека, каким, по вашему мнению, вы должны быть.

Если вы станете такой, какая вы есть на самом деле, и начнете опираться на силу собственной уязвимости и аутентичности, вам будет легче выстраивать серьезные, полноценные, более близкие отношения, какие не удалось построить вашему отцу-нарциссу.

5. Самосаботаж

У дочерей нарциссических отцов формируется фрагментарное чувство собственного «я», к тому же они склонны к самосаботажу.

Дочерей отцов-нарциссов часто подвергают чрезмерной критике и ставят перед ними слишком высокие стандарты, которым практически невозможно соответствовать, как бы они ни старались. Вследствие этого они часто прибегают к самосаботирующему поведению и испытывают проблемы с формированием стабильного ощущения идентичности и уверенности в себе.

У дочерей отцов-нарциссов чувство собственного «я» с детства размывается и уничтожается. У них может сформироваться фрагментированная идентичность, состоящая из тех самых субличностей, которые отец-нарцисс стремился ликвидировать, а также из субличностей, которые ему удалось «встроить» в личность дочери с помощью жестоких оскорблений, уничижительных замечаний и чрезмерной концентрации на ее ошибках и промахах, чтобы заставить ее сомневаться в своих способностях, достоинствах и потенциальных возможностях.

Ее научили постоянно пересматривать свои решения и излишне критически относиться к своим талантам, внешности, потенциальным возможностям и амбициям. Она «запрограммирована» на саморазрушение в межличностных отношениях и даже в процессе реализации собственных целей, поскольку у нее вовремя не сформировалось чувство собственной ценности, которое бы оградило ее от реконструкции детских травм.

Если вы дочь отца-нарцисса, наверняка вас редко хвалили за то, кем вы были на самом деле и каких успехов могли достичь; наоборот, вас заставляли подстраиваться под невозможные, произвольно меняющиеся правила игры, постоянно отодвигая намеченные цели, что внушало вам всепроникающее чувство неполноценности и никчемности.

Чрезмерная критика и принижение ваших способностей и достижений со стороны

отца-нарцисса влекут за собой долгосрочные последствия. Это лишь часть общей динамики психологического насилия, вследствие которого у детей повышается риск развития депрессии, суицидальных наклонностей и ПТСР, а также возникают такие проблемы, как формирование зависимого поведения, тревожное расстройство и нарушение привязанности (LaBier, 2014). Недавнее исследование (Spinazzola, 2014) показало, что у детей, пострадавших от психологического насилия, возникали такие же, а порой и более серьезные проблемы ментального здоровья, чем у детей, перенесших физическое или сексуальное насилие.

Психологическое насилие накладывается на скрытную, коварную тактику, которую применяют нарциссические родители, чтобы постоянно стыдить, унижать и умалять достоинства своих детей. Голос отца, делающего бесконечные критические замечания, вскоре трансформируется в механический голос «внутреннего критика», звучащий как заезженная пластинка в ее голове, когда ребенок совершает переход из детства в юность (Walker, 2013). Дочери нарциссических отцов склонны во всем винить себя, во взрослом возрасте у них могут возникнуть такие поведенческие паттерны, как самосаботаж, негативный внутренний диалог, самобичевание и разные формы самоповреждения.

Неудивительно, что родители-нарциссы эксплуатируют достижения своих детей, только чтобы потешить свое эго. За что бы отец вас ни хвалил, он непременно делал это в присутствии свидетелей. Однако при закрытых дверях он контролировал каждый ваш шаг и демонстрировал абьюзивное отношение.

Он мог растоптать ваши мечты, ваши цели и устремления, особенно если не хотел, чтобы вы их реализовывали. Либо, даже если вы следовали его примеру и оправдывали его ожидания, он все равно мог дать вам понять, что вы недотягиваете до установленных им стандартов: никогда не бываете «достаточно хорошей», чтобы соответствовать произвольно выбранным критериям, которые он вам выставляет.

В результате дочери отцов-нарциссов могут впасть в совершенно пораженческие настроения касательно достижения тех или иных целей. Они могут радикально сменить курс и удариться в чрезмерный перфекционизм, который заставляет их стремиться любой ценой быть первым номером. Стремление к иллюзорному совершенству может с легкостью превратиться в нездоровое наваждение, негативно влияющее на их ментальное здоровье и самооценку.

Как преуспеть

Будьте честны с собой: определите, какие мечты ваши собственные, а какие обусловлены ожиданиями вашего отца-нарцисса.

Поступили ли вы на медицинский факультет, только чтобы сделать приятное своему токсичному отцу, хотя всем своим сердцем, разумом, душой и телом вы стремились стать музыкантом или художником? Расстались ли вы со своей мечтой стать танцовщицей только потому, что ваш нарциссический отец заставил вас поступить на юридический факультет? Составьте список заветных желаний, которые вам так и не удалось осуществить из-за влияния вашего токсичного отца, а также всех навязанных вам идей и убеждений, которым вы больше не хотите следовать. Никогда не поздно вернуться к своему истинному призванию, даже если для этого придется заниматься своими увлечениями между делом.

Начните отмечать свои успехи, а не принижать их

Дочери отцов-нарциссов привыкли к тому, что их критикуют при каждом удобном случае и постоянно меняют правила игры, поэтому задача угодить родителю становится практически недостижимой. Пора начать валидировать все достижения, которых вы успели добиться в жизни, будь то успехи в межличностных отношениях, в карьере, личностном развитии или во всех трех областях сразу.

Припомните комплименты, которые вам делали окружающие, не отмахивайтесь от них, а интегрируйте в собственный воображаемый образ. Может быть, вы и вправду успешный

человек, как считает ваш друг, хотя отец постоянно ругает вас за то, что вы не выполнили то одно, то другое.

Может быть, вы действительно заслуживаете нормальных отношений, как уверял вас психолог. Гордитесь теми замечательными качествами, которые отмечают в вас другие люди, и не обделяйте вниманием то, чем гордитесь вы сами! Все это вместе поможет сформировать более здоровое представление о себе.

Выбросьте из головы идею о том, что вы должны добиваться совершенства во всем, чтобы быть достаточно хорошей.

Представьте, что есть дети, которые растут в заботливой, понимающей и сочувствующей семье, где, несмотря на все их несовершенства, они окружены безусловной любовью и уважением. То, что мы имели несчастье воспитываться в совершенно другой среде, вовсе не означает, что мы не заслуживаем большего.

Культивируйте уверенность в том, что вы «достаточно хороши» такая, какая вы есть: используйте позитивные высказывания – аффирмации, ежедневно занимайтесь медитацией, нацеленной на формирование чувства любви и сострадания к себе, развивайте здоровое доверительное взаимодействие со своим внутренним ребенком, используйте метод зеркала для взращивания любви к себе и восстановите в себе чувство веры или духовности, которое напоминает о вашей божественной сущности как человека.

У вас есть право на то, чтобы вас ценили, холили и лелеяли, любили, видели и слышали, как и любого другого человека, живущего в этом мире, со всеми его несовершенствами.

Никогда не отождествляйте нарциссическое насилие со стороны родителя с уровнем собственной значимости. Вы по-настоящему достойны уважения как личность, независимо от одобрения кого-то другого.

Источники

Часть 1

1. Banschick, M. (2013, March 13). The Narcissistic Father. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/the-intelligentdivorce/201303/the-narcissistic-father>
2. Cooney, L. (2017). How to Re-Parent Yourself. Retrieved May 19, 2017, from <http://drlisacooney.com/how-to-re-parent-yourself/>
3. Jenner, N. (2016, December 28). Re-parenting your inner child. Retrieved May 25, 2017, from <https://boundariesofthesoul.com/2013/05/23/re-parentingyour-inner-child/>
4. Markham, L. (2014, January 19). Committing to Radical Self-Care. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/peaceful-parentshappy-kids/201401/committing-radical-self-care>
5. Streep, P. (2016, September). Why Unloved Daughters Fall for Narcissists. Retrieved May 19, 2017, From <https://blogs.psychcentral.com/knotted/2016/09/why-unloveddaughters-fall-for-narcissists/>

Часть 2

1. HealthyPlace (2017). Positive Sex Play for Sexual Abuse Survivors – Abuse – Sex. Retrieved May 19, 2017, from <https://www.healthyplace.com/sex/abuse/positive-sex-play-forsexual-abuse-survivors/>
2. Martin, B. (2016, July 17). Challenging Negative Self-Talk. Retrieved May 25, 2017, from <https://psychcentral.com/lib/challengingnegative-self-talk/>
3. McBride, K. (2011, March 25). Child Sexual Abuse and Narcissism. Retrieved May 19, 2017, from

<https://www.psychologytoday.com/blog/the-legacy-distortedlove/201103/child-sexual-abuse-and-narcissism>

4. McBride, K. (2013). Will I ever be good enough?: Healing the daughters of narcissistic mothers. New York: Atria Paperback.

5. Piatt, J. (2016, February 28). 11 Steps To Sacred Sex. Retrieved from <https://www.mindbodygreen.com/0-23995/11-steps-tosacred-sex.html>

6. Roe, H. (2015, September 03). Why a pattern interrupt is just what you need. Retrieved from http://www.huffingtonpost.com/helenroe/why-a-pattern-interrupt-is-just-what-you-need/b_8075800.html

7. Weiss, R. (2015, October 13). Understanding Covert Incest: An Interview with Kenneth Adams. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/love-and-sex-in-the-digital-age/201510/understanding-covert-incest-interview-kenneth-adams>

Часть 3

1. Frankenhuis, W. E., & de Weerth, C. (2013). Does early-life exposure to stress shape or impair cognition? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 407–412.

2. Kolk, B. V. (1989). The compulsion to repeat the trauma. *Psychiatric Clinics of North America*, 12(2), 381–411. Retrieved May 19, 2017, from <http://www.cirp.org/library/psych/vanderkolk/Lipton>

B. H. (2016). *The biology of belief: Unleashing the power of consciousness, matter & miracles*. Carlsbad, CA: Hay House.

3. Lipton, B. H. (2016). *The biology of belief: Unleashing the power of consciousness, matter & miracles*. Carlsbad, CA: Hay House.

4. McAdams, D. P. (2006). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: The Guilford Press.

5. Tippet, K., & Kolk, B. V. (2017, March 9). Bessel van der Kolk – How Trauma Lodges in the Body. Retrieved May 19, 2017, from <https://onbeing.org/programs/bessel-van-der-kolk-how-trauma-lodges-in-the-body/>

Часть 4

1. Brown, B. (2010, June). The power of vulnerability. Speech presented at TEDxHouston, Houston. Retrieved June 10, 2017, from https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability

2. Corey, E. (2017, June 08). Beating Trauma by working through our Inner Parts, with Elisabeth Corey. Retrieved from <https://www.survivingmypast.net/beating-trauma-byworking-through-our-inner-parts-with-elisabeth-corey/>

3. Martin, S. (2016, November 24). How women can overcome perfectionism and people-pleasing. Retrieved June 10, 2017, from <https://blogs.psychcentral.com/imperfect/2016/11/overcoming-people-pleasing-perfectionism/>

4. Virzi, J. (2017, June 8). 25 Things You Do as an Adult When You've Experienced Childhood Emotional Abuse. Retrieved June 10, 2017, from <https://themighty.com/2017/06/childhoodemotional-abuse-adult-habits/>

5. Walker, P. (2013). The 4Fs: A trauma typology in Complex PTSD. Retrieved June 10, 2017, from http://www.petewalker.com/fourFs_TraumaTypologyComplexPTSD.htm

Часть 5

1. A., & Spinazzola, J. (2014, October 8). Childhood psychological abuse as harmful as sexual or physical abuse. Retrieved June 18, 2017, from <http://www.apa.org/news/press/releases/2014/10/psychological-abuse.aspx>

2. LaBier, D. (2014, December 15). Childhood psychological abuse has long-lasting impact.

Retrieved

from

http://www.huffingtonpost.com/douglas-labier/childhoodpsychological-a_b_6301538.html

3. Walker, P. (2013). Complex PTSD: From surviving to thriving: A guide and map for recovering from childhood trauma. Lafayette, CA: Azure Coyote.

Часть 4. Исцеление и перевоспитание внутреннего ребенка

Упражнения и методики исцеления в помощь взрослым детям родителей-нарциссов

Перерезание эмоциональной пуповины. Прекращение или сокращение контактов с токсичными родителями

«Я избавилась от чувства вины за то, что “но она же моя мать”. Я поняла, что, поддерживая регулярные контакты с ней, я больше забочусь о ней, чем о себе. Это очень токсичное чувство, и мне нужно было исцелиться от него. Я всегда ставила себя на последнее место. Я всегда жертвовала своими потребностями в угоду потребностям других. Пора было остановиться».

Сьюзи Дж., жертва нарциссического насилия из Калифорнии

Прежде чем вы по-настоящему приступите к исцелению, необходимо перерезать эмоциональную пуповину, связывающую вас с обидчиками, о чем мы говорили в начале этой книги. В связи с этим многие жертвы насилия спрашивают меня, как можно прекратить всякое общение, если нарциссической личностью является ваш родитель. Согласна, очень трудно оборвать все контакты с родителями. Однако я отвечу так: почему вам кажется невозможным прервать или сократить контакты с тем, кто намеренно причиняет вам вред и подвергает насилию? Только потому, что у них общая с вами ДНК? Семья – это не всегда биологическая общность людей. Некоторые из лучших «семей» строятся на основе долгосрочных дружеских отношений с людьми, генетически не связанными с нами, но разделяющими общие с нами ценности.

Конечно, я понимаю, насколько тяжела участь людей, вынужденных сохранять контакты с престарелыми и больными родителями. Когда речь идет о каких бы то ни было формах абьюзивных отношений, нужно учитывать, что они тесно связаны с чувством страха, вины и долга. Даже самые токсичные родители, столкнувшись с болезнью, способны играть на чувствах своих эмпатичных детей. Проанализируйте текущее положение дел и сделайте по возможности все, чтобы сократить контакты до минимума, если нельзя прекратить всякое общение вообще.

Бывают настолько вопиющие случаи насилия по отношению к детям, что они оправдывают полное прекращение каких бы то ни было контактов: никаких телефонных звонков, никаких посещений, даже никакой передачи сообщений через третьих лиц или почтовых голубей. Обстоятельства могут быть разными, и каждый конкретный случай требует своего решения. Если вы можете прекратить все контакты и считаете, что это абсолютно необходимо, учитывая нанесенную вам травму, вы должны принять правильное решение для себя и для тех членов семьи, которые также могут пострадать от влияния ваших токсичных родителей.

Если у вас складывается такая ситуация, что вы хотите оборвать все контакты, предлагаю ряд общих рекомендаций, которые помогут осуществить это решение.

1. Определите параметры общения и строго придерживайтесь их

Как вы представляете себе прекращение контактов со своими абьюзивными родителями? На самом деле это зависит от конкретных обстоятельств. Если вы выросли в токсичной семье, где праздники были единственным счастливым временем, вы, скорее всего,

захотите проводить праздники с семьей и сведете контакты с родителями к общению на особых мероприятиях и семейных встречах по праздникам. А если праздники всегда были источником лишнего стресса и насилия, вы, вероятно, захотите ограничиться ежегодным визитом к родителям в непраздничные дни. Может быть, вы решите свести контакты к периодическим звонкам по телефону и посещению родителей в случае чрезвычайных ситуаций, когда им требуется оказание неотложной медпомощи. Может быть, вы являетесь главным человеком, который ухаживает за престарелым родителем-нарциссом, и единственный способ минимизировать контакты с ним – это взять один день отдыха и разделить свои обязанности с сестрой или братом. Как бы ни сложились обстоятельства, учитывайте их, организуя свой план сокращения контактов, и позаботьтесь о том, чтобы он был удобен и безопасен для вас в эмоциональном отношении. Дайте понять, что вы не потерпите оскорблений и обвинений в ответ на заботу и что в противном случае вы вообще прекратите их посещать.

2. Прекратите взаимоотношения, которые принимают абьюзивный характер, прежде чем начнется эскалация насилия

Независимо от того, навещаете вы своих токсичных родителей или разговариваете по телефону, обещайте себе немедленно прекратить общение в случае попыток абьюзивного поведения. Повесьте трубку, вызовите такси, чтобы ехать домой, или попросите кого-то из друзей заехать за вами. Отправляясь к родителям, возьмите с собой кого-нибудь в качестве «свидетеля» или для поддержки, если вам кажется, что это поможет. Обязательно имейте в запасе «план обеспечения безопасности», который позволит вам без потерь выйти из ситуации в случае возникновения угрозы и чувства незащищенности или при подозрении на возможную эскалацию насилия.

Важно научиться прерывать общение, как только оно становится для вас опасным, – никаких колебаний, следуйте только своей интуиции. Если нужно как-то «объяснить» свое поведение, говорите откровенно, прямо, строго по делу. Помните о том, что вы имеете дело с психически нездоровым человеком, который не в состоянии сочувственно отозваться на ваши эмоции. Не тратьте силы, пытайтесь объяснить ему свои чувства и переживания. Ваша цель – уйти, прежде чем он начнет проявлять свою склонность к насилию. Практикуйтесь в применении техники «заигранной пластинки», не вступая с ним в перепалку (больше разных приемов коммуникации вы найдете в разделе [«Коммуникативные навыки для общения с трудными родителями»](#) в части 5 этой книги). Если услышите оскорбительное замечание в свой адрес, несколько раз твердо повторите: «Я не потерплю, чтобы со мной разговаривали в таком тоне». Учитывая всю историю абьюзивных отношений с токсичным родителем, вы не обязаны объяснять ему что-либо, прежде чем уйти. Таким образом, вы не только установите здоровые личные границы, но и дадите понять токсичным родителям, что они больше не смогут подвергать вас насилию без последствий для себя.

3. Обретите финансовую независимость и свободу

Чтобы окончательно вырваться из тисков нарциссических родителей, важно обрести финансовую независимость и свободу. Если вы больше не хотите зависеть от ваших токсичных родителей, необходимо обзавестись собственным жильем, источником доходов, иметь сбережения и профессию. Все это верно и применимо к любым абьюзивным отношениям: чем вы более независимы в финансовом отношении, тем выше вероятность, что вы сможете рассчитывать только на себя и прерывать отношения при малейшем намеке на опасность. Если вы связаны с родителями в финансовом отношении, постарайтесь найти способы порвать эту связь, и чем быстрее, тем лучше. В конечном итоге вы будете рады, что сделали это.

4. По возможности смените место жительства

Эффект от вашего решения прекратить все контакты с родителями-нарциссами будет

еще выше, если вы живете достаточно далеко от них: это станет реальным оправдывающим обстоятельством для отказа от посещений. Если вы можете уехать в другой город или штат, это даст вам время и возможность спокойно заняться собственным восстановлением без вмешательства со стороны нарциссических членов вашей семьи. Я хорошо понимаю, что этот совет годится не для всех взрослых детей родителей-нарциссов, но, если для вас это приемлемый вариант, он, безусловно, заслуживает самого пристального внимания.

5. Сделайте исцеление приоритетной задачей

После того как вы сократили общение с родителями, сделайте исцеление вашей приоритетной задачей. Забудьте несбыточные фантазии о любящих родителях и признайте суровую реальность: ваш родитель – абьюзер. Обратитесь за помощью к психологу, желательно к тому, кто разбирается в нарциссических личностях и специализируется на проблемах насилия и психотравмы в детском возрасте. Попробуйте использовать разные лечебные методики, в частности EMDR-терапию или эмоционально-фокусированную терапию (ЭФТ), чтобы попытаться исправить хотя бы часть негативного подсознательного программирования, заложенного в вас в результате неблагоприятного детского опыта. Когда вы отгорюете отсутствие нормальных родителей, проделаете внутреннюю работу и начнете перевоспитывать себя, вы сможете устанавливать более твердые границы в межличностном общении и выстраивать более здоровые отношения в будущем.

6 манипулятивных тактик нарциссических родителей и как эффективно на них реагировать

Существуют определенные методы манипуляции, которые используют токсичные родители, чтобы контролировать своих детей. Взрослым детям родителей-нарциссов необходимо научиться противостоять этим тактикам и устанавливать личные границы в общении, особенно если они до сих пор поддерживают какие-то контакты со своими родителями.

Ниже я даю краткое описание этих тактик, привожу примеры, иллюстрирующие, как эти тактики применяются, а затем предлагаю два варианта реагирования на них.

Первый вариант предполагает те же действия, к которым вы обычно прибегали в прошлом, чтобы угодить родителям. Часто, даже став взрослыми, мы склонны мысленно погружаться в негативные эмоциональные воспоминания детства, которые вызывают у нас чувства вины, стыда и страх постоять за себя.

Второй вариант – это то, что вы будете делать теперь, когда вы начали уважать себя и признавать значимость собственного «я». Во втором варианте описывается, как убедительно заявить об установлении границ дозволенного и соблюдать их впоследствии. Тем самым вы показываете родителям-нарциссам, какие последствия ожидают их в случае, если им вздумается обойтись с вами неподобающим образом.

1. Эмоциональный шантаж

Нарциссические родители вроде бы просят вас что-то сделать, но на самом деле это вовсе не просьба, а требование. Если вы отказываетесь, обозначаете границы или даете понять, что перезвоните им или приедете к ним позднее, они начинают давить на вас с новой силой и грозить всяческими карами, чтобы заставить вас уступить. Если вы продолжаете упорствовать и отказываетесь выполнять их требование, они начинают наказывать вас – обижаться, высказывать пассивно-агрессивные замечания или даже проявлять насилие.

Пример. Ваша нарциссическая мать хочет, чтобы вы пришли на воскресный семейный обед. Там соберутся все родственники, и все они хотят вас увидеть. Зная ее абьюзивные наклонности, вы говорите, что в это воскресенье не сможете приехать к ней, потому что уже запланировали другие дела на это время. Вместо того чтобы с уважением отнестись к вашим желаниям, она продолжает талдычить о вашей неблагодарности и о том, что вся семья просто мечтает с вами увидеться. Вы говорите «нет», и она бросает трубку и подвергает вас бойкоту, который растягивается на недели.

Что бы вы сделали в прошлом. В прошлом вы, должно быть, поддались бы давлению, чтобы угодить ей. Возможно, вы бы согласились с ее мнением о том, что вы неблагодарная дочь. Может быть, вы бы попытались поговорить с ней и извиниться, пока она хранит гордое молчание, и все-таки решили бы приехать, уступив ее манипулятивным требованиям.

Что вы сделаете сейчас. Вы используете метод «заигранной пластинки», чтобы несколько раз твердо заявить, что не сможете приехать, а затем извиниться и закончите разговор. Если она прибегнет к бойкоту или начнет отпускать пассивно-агрессивные замечания, вы не станете предпринимать попытки вернуть ее расположение. Вместо этого вы используете затишье в общении, чтобы заняться собой, помедитировать, расслабиться, можно даже заблокировать ее номер на воскресные дни. Это позволит вам спокойно отдохнуть без ее вмешательства и попыток саботировать ваш отдых.

2. Навязывание чувства вины

У нарциссических родителей обычной практикой является использование тактики «тумана» (англ. FOG: fear – страх, obligation – долг, guilt – вина), чтобы вызвать в нас чувство вины, которое заставит нас уступить их желаниям даже в ущерб собственным базовым потребностям и правам.

Пример. Ваш отец-нарцисс осуждает вас за то, что вы не замужем. Он постоянно твердит, что время уходит, а вы еще не подарили ему внуков и что вы должны выйти замуж за кого-то из вашего круга, кто разделяет вашу веру. Он дает вам список мужчин из его окружения, с которыми, по его мнению, вам следует встречаться. Когда вы говорите ему, что вас вполне устраивает холостяцкая жизнь, он с гневом и отчаянием обрушивается на вас примерно с такой тирадой: «Что же, мне придется умереть, так и не дождавшись внуков? С каждым днем я старею, мое здоровье все хуже. Думаешь, я не хочу, чтобы у моей дочери была семья? Вот как ты платишь мне за все, что я для тебя сделал? Что подумают люди о незамужней женщине в твоём возрасте? Стыд и позор! Ты позоришь нашу семью!»

Что бы вы сделали в прошлом. Вы чувствуете себя виноватой, потому что не оправдываете ожиданий вашего отца. Вы переосмысливаете свой выбор образа жизни и приходите к выводу, что, может быть, вам следует снова начать встречаться с мужчинами и найти кого-нибудь из вашего круга, хотя вас совершенно не интересуют мужчины из вашего окружения. Вы говорите отцу, что посмотрите его список, несмотря на то что это заставляет вас чувствовать себя беспомощной жертвой манипуляций.

Что вы сделаете сейчас. Проанализируйте свое чувство вины. Действительно ли оно основано на реальных фактах? Разве вы сделали что-то, что можно расценивать как неподобающее отношение, насилие, оскорбление или причинение вреда вашему отцу? Нет, вы просто живете своей жизнью, и в настоящий момент вас вполне устраивает жизнь одиночки. У вас есть собственные предпочтения относительно того, с кем и когда вы хотите встречаться, и это абсолютно правомерно. Это ваше право как взрослого человека поддерживать отношения, какие вам хочется и когда хочется. Ваше тело и ваша жизнь принадлежат только вам, и вы не должны рожать детей и вступать в брак, только чтобы доставить кому-то удовольствие. Когда отец предложит вам список потенциальных партнеров, вы твердо заявите ему, что не собираетесь выходить замуж прямо сейчас. Вы немедленно прекратите дальнейший разговор на эту тему со словами: «Сейчас меня не интересуют замужество или поиски партнера. Меня не интересуют твои попытки играть на чувстве вины, чтобы заставить меня делать то, что я не хочу. Если тебе больше нечего сказать, закончим нашу дискуссию».

3. Пристыживание

Токсичные родители-нарциссы вызывают у своих детей чувство стыда, чтобы еще больше преуменьшить их достоинство и унижить. На самом деле это довольно эффективная тактика: исследования показали, что, когда человек чувствует себя несостоятельным и ущербным, он скорее склонен уступать просьбам других людей (Walster, 1965; Gudjonsson

and Sigurdsson, 2003).

Пример. Ваша нарциссическая мать критикует ваш наряд на обеде в День благодарения, замечая, что он «слишком откровенный» и что вам следует одеваться более скромно. Она смотрит на ваше тело с отвращением и старается пристыдить вас, хотя вы одеты как обычно.

Что бы вы сделали в прошлом. Вы бы, возможно, вернулись в свое детство, когда вы были подростком и испытывали чувство стыда, оттого что ваша мать внимательно следит за вашей внешностью, весом и телом и нещадно критикует вас. Вы помните, как вы переживали, когда у вас началось расстройство пищевого поведения и вы научились ненавидеть собственное тело. Вы заикливались на чувстве стыда, уходили в себя и молчали во время праздничного обеда. После возвращения домой вы начинали заниматься самоповреждением в той или иной форме, будь то пагубные привычки или даже вызывание рвоты, чтобы освободиться от съеденного за обедом.

Что вы сделаете сейчас. Вы осознанно следите за тем, как возникает знакомое чувство стыда. Вы говорите себе: «У меня вспышка эмоциональных воспоминаний». Вы не позволите, чтобы возвращение в прошлое взяло верх над вашим телом, вы сделаете глубокий вдох, сядете прямо и скажете матери: «Я не желаю, чтобы со мной говорили в таком тоне и смотрели на меня так неприязненно. Если тебя не устраивает, как я одеваюсь, тебе придется привыкнуть к тому, что ты будешь реже меня видеть, так как я не буду терпеть подобные комментарии». Если она не прекратит стыдить вас, вы можете либо тут же встать и уйти, либо позвонить другу или подруге, чтобы за вами заехали, и уйти раньше других.

4. Сравнение и триангуляция

Родители-нарциссы обожают сравнивать своих детей друг с другом и с их друзьями и сверстниками, чтобы поставить их в унижительное положение. Они хотят заставить детей, назначенных на роль козлов отпущения, бороться за родительское одобрение и внимание. Кроме того, они хотят заставить их чувствовать себя людьми второго сорта.

Пример. Вам звонят родители и сообщают, что ваша кузина объявила о помолвке. Ваша мать отпускает ехидное замечание вроде: «Знаешь, твоя кузина Эшли только что закончила медицинский институт и объявила о помолвке. А ты что делаешь со своей жизнью?»

Как бы вы отреагировали на это в прошлом. Это ехидное замечание напоминает вам о бесчисленных эпизодах, когда родители унижали вас в присутствии одноклассников, вслух сравнивали ваши оценки с их оценками, намеренно вызывая у вас комплекс неполноценности. Этот триггер срабатывает, и вы пытаетесь рассказать родителям обо всех ваших достижениях и доказать им, что вы лучше Эшли в других отношениях. По сути, вы возвращаетесь к своему подростковому «я» – стараетесь заслужить одобрение родителей.

Как вы будете реагировать сейчас. Вы медленно делаете глубокий вдох и внимательно следите за своими телесными ощущениями. Возможно, вы заметите напряжение в мышцах и инстинктивное желание дать отпор и доказать, что родители не правы. Вы подавляете стремление ввязаться в конкуренцию и сравнение. Вместо этого вы можете спокойно ответить: «Ну что ж, я рада за Эшли, но у меня тоже есть чем гордиться. Давай поговорим об этом позже». Вы не вступаете в дискуссию, вешаете трубку и составляете список всех достижений, которыми вы гордитесь, чтобы напомнить себе, что у вас нет нужды соревноваться с кем-либо ради демонстрации своих блестящих успехов. Вы не обязаны сравнивать себя с кем-либо. У вас свои задачи в жизни. И точно так же вы не обязаны поддерживать отношения с токсичным человеком ради подтверждения собственной значимости.

5. Газлайтинг

Газлайтинг – коварное оружие в арсенале родителя-нарцисса. Этот манипулятивный метод позволяет токсичному родителю намеренно искажать действительность, отрицать реальность насилия и заставлять вас чувствовать себя токсичными, так как вы пытаетесь его

критиковать и предавать огласке его поведение.

Пример. Ваш отец-нарцисс оставляет оскорбительное голосовое сообщение в три часа ночи и десять пропущенных звонков, когда вы отказались бросить свои дела ради того, чтобы что-то сделать для него. Хотя вы и объяснили ему, что вам это неудобно, он продолжает вас ругать за невыполнение своей просьбы. На следующий день вы звоните ему, упрекая за его агрессивное поведение, а он отвечает: «Ты делаешь из мухи слона. Вряд ли я звонил тебе ночью. Ты все выдумываешь».

Как бы вы реагировали на это в прошлом. Вы сразу же извинитесь, испытывая вину за то, что зря напустились на него, и соглашаясь с тем, что количество звонков и сообщений было не таким уж и большим. Вы начинаете сомневаться в своих чувствах и действиях и пытаетесь вспомнить, действительно ли он звонил больше двух раз. Вы соглашаетесь выполнить его просьбу, даже несмотря на то, что это крайне неудобно для вас и отнимает время от собственных дел.

Как вы будете реагировать сейчас. Вы пошлете отцу сообщение о том, что его навязчивое и агрессивное поведение неприемлемо. На время блокируете его номер, чтобы он не беспокоил вас подобными домогательствами. Или, если вы уже вступили с ним в перепалку и он начал газлайтить вас, вы твердо заявите ему: «Это происходило совсем не так, и ты это знаешь. У меня все сохранилось в телефоне. Ты звонил мне 10 раз и оставил голосовое сообщение с ругательствами и оскорблениями. Это неприемлемо, и я не стану это терпеть. Я временно блокирую твой номер. До свидания».

6. Бомбардировка любовью и техника «пылесоса»

Когда родители-нарциссы осознают, что они теряют контроль над своими детьми, они часто пытаются вызвать у них некую форму психогенной амнезии, выражающуюся в вытеснении воспоминаний о насилии, и всячески демонстрируют им свою любовь. Это апелляция к тому, что психолог Линдси Гибсон называет «исцеляющими фантазиями» – мечтами о заботливом и сострадательном человеке, которого нам всегда не хватало, об идеальных отношениях с нашими токсичными родителями. Однако эта форма общения представляет собой просто еще один метод манипуляции, известный как «пылесос». Метод получил очень меткое название, поскольку с его помощью нарциссический индивидуум, как пылесосом, затягивает вас обратно в травматическую воронку насилия. Любовная бомбардировка затапливает вас волной нежности и внимания, причем такое отношение совершенно лишено искренности, ведь его единственная цель – продолжать контролировать каждый ваш шаг.

Пример. В День благодарения вы подверглись вербальному и эмоциональному насилию со стороны вашей матери и решили прервать общение с ней. Через месяц вы неожиданно получаете от нее посылку и сообщение: «Как ты? Все время думаю о тебе. Надеюсь, ты не бросишь нас одних в Рождество, твои бабушка и дедушка очень хотят увидеться с тобой и правнуками».

Как бы вы реагировали на это в прошлом. Вы растроганы, чувствуете, что вас задели за живое, и думаете, что дети тоже будут рады встретиться с бабушкой и дедушкой в праздники. Под влиянием типичного для предпраздничных дней шквала рекламных изображений счастливых семей вас охватывает чувство вины, вы считаете своим долгом простить мать за ее выходки в День благодарения. И в конце концов вы соглашаетесь приехать к матери на Рождество.

Как вы поступите сейчас. Вы поймете, что вами манипулируют, используя метод «пылесоса». Вы отлично знаете, что ваша мать перестанет притворяться доброй и заботливой, как только вы переступите порог ее дома на Рождество. Вы строите альтернативные планы – провести праздники вместе со своими друзьями, которые искренне ценят и уважают вас. Вы также звоните бабушке и дедушке и договариваетесь о том, что приедете к ним в другой день одни, без матери. Ведь теперь вы знаете, что не нуждаетесь в разрешении или одобрении матери, для того чтобы встречаться с теми, кого вы любите.

Источники

1. Gibson, L. C. (2015). Adult children of emotionally immature parents: How to heal from distant, rejecting, or self-involved parents. Canada: New Harbinger Publications.
2. Gudjonsson, G. H., & Sigurdsson, J. F. (2003). The Relationship of Compliance with Coping Strategies and Self-Esteem. *European Journal of Psychological Assessment*, 19(2), 117–123. doi:[10.1027//1015-5759.19.2.117](https://doi.org/10.1027//1015-5759.19.2.117)
3. Walster, E. (1965). The effect of self-esteem on romantic liking. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1(2), 184–197. doi:[10.1016/0022-1031\(65\)90045-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(65)90045-4)

Исцеление и перевоспитание внутреннего ребенка

Работа с внутренним ребенком (проявление заботы и внимательного отношения к нашему внутреннему ребенку) – неотъемлемая часть пути к выздоровлению и установлению здоровых границ во взаимодействии с собой и другими. Предлагаю несколько способов, с помощью которых вы сможете «перевоспитать» внутреннего ребенка и обеспечить себя заботой и любовью, которых вы заслуживаете.

Я придумала полезный акроним, который будет напоминать вам о приоритетах и действиях в процессе исцеления и перевоспитания вашего внутреннего ребенка. В этой главе мы рассмотрим их во всех подробностях.

Rectifying negative beliefs – коррекция негативных убеждений
Eradicating subconscious wounding – избавление от подсознательных ран
Parenting the Inner Child – воспитание внутреннего ребенка
Affirmations – аффирмации, или положительные утверждения
Relational healing – исцеление отношений
Emotion regulation – регуляция эмоций
Negative self-talk – негативный внутренний диалог
Telling your story – проговаривание своей истории
Identifying the trigger – выявление триггера
Needs-based recognition – признание, основанное на потребностях
New Reframing – новый рефрейминг
Emotion validation – валидация эмоций
Release – психологическое освобождение

Crying – оплакивание
Helping – помощь
Integration – интеграция
Loneliness – одиночество
Diffusing – рассеивание, разрядка

Коррекция негативных убеждений предполагает выявление и исправление вредных глубинных убеждений, которые вы усвоили, будучи ребенком, пережившим насилие. Избавление от подсознательных ран требует использования разных методик исцеления, направленных на залечивание глубинных ран через воздействие на тело и психику. Воспитание внутреннего ребенка предполагает принятие на себя роли матери и отца и способность заботиться о нашем внутреннем ребенке и дисциплинировать его адекватными способами, то есть то, чего мы недополучили в детстве. Аффирмации помогают укрепить новые и более здоровые и позитивные убеждения, касающиеся нас самих и нашего восприятия собственной ценности. Исцеление отношений предполагает исцеление через социальные группы – психологов, психотерапевтов, групп поддержки, друзей; это

краеугольный камень терапии психотравм, связанных с формированием привязанности, и обеспечения необходимого «отзеркаливания» нашей божественной ценности, чего мы были лишены в детстве.

Эмоциональная регуляция предполагает набор навыков, которые должны развить взрослые дети родителей-нарциссов, привыкшие к хаосу жизни в зоне боевых действий. Среди этих навыков – способность успокаивать себя, умение управлять кризисными ситуациями и урегулировать конфликты и стрессоустойчивость. Все это необходимо, чтобы уверенно ориентироваться в повседневной жизни и справляться с возникающими проблемами. Негативный внутренний диалог напоминает нам, что мы должны упорно работать над своим внутренним ребенком, пресекая всплески самокритики и токсичного стыда. Проговаривание своей истории – прием, известный как вербальная вентиляция, который используется в процессе исцеления и заключается в создании логически связанного целостного нарратива о пережитой травме, в результате чего мы лучше прорабатываем травму и инкорпорируем ее в нашу жизненную историю.

Элемент акронима «внутренний ребенок» позволяет лучше помогать вашему внутреннему ребенку на пути к исцелению. Когда вы извлечете глубинную травму на поверхность, постарайтесь идентифицировать свой триггер и его источник, связанный с детством. Может быть полезно спросить вашего внутреннего ребенка, вызывающего о помощи, сколько ему лет. Затем выявите неудовлетворенную потребность, которую скрывает внутренний ребенок, попробуйте визуализировать, как вы баюкаете его, – найдите способ удовлетворить эту потребность. Если, например, внутреннего ребенка недостаточно хвалили, проведите новый рефрейминг, утешая его с помощью аффирмаций, которых он заслуживает.

Валидируйте эмоции внутреннего ребенка: дайте ему понять, что все его чувства нормальны и обоснованы, что он не заслуживает того жестокого обращения, которое он пережил. Освободите все загнанные внутрь эмоции с помощью физической активности, плача, перенаправления своего горя в другое русло, например в занятия искусством, – уместно использовать любую отдушину, чтобы дать выход чувствам. Если внутренний ребенок хочет плакать, пусть поплачет. Стойте рядом, дайте ему понять, что он не один. Вы новый спаситель своего внутреннего ребенка, вы тот, кто всегда будет рядом, чтобы помочь. Интеграция напоминает нам, что мы постоянно находимся в процессе складывания фрагментов мозаики нашей личности, чтобы вернуться к ее целостности – и встретиться с нашим внутренним ребенком в самом расцвете его силы.

Обратите внимание на эмоциональное одиночество внутреннего ребенка, от которого он, безусловно, страдает с самого начала. Существуют способы смягчить одиночество, которые не приводят к саморазрушению. Найдите безопасный круг общения и образуйте надежную сеть поддержки для своего внутреннего ребенка. И наконец, не забудьте поработать с психотерапевтом и использовать психосоматические методики исцеления, чтобы обезвредить эту «атомную бомбу» – триггеры, вызывающие вспышки негативных воспоминаний, путем исцеления глубинных ран – источника ваших страданий и боли.

Горевание

Горевание по утрате еще живого родителя может показаться противоестественным занятием, противоречащим здравому смыслу, но, будучи ребенком нарциссического родителя, вы, по сути, являетесь эмоциональным сиротой. Вы никогда не получали такой заботы, любви и спокойствия, которые дали бы родители, обладающие способностью к эмпатии. Такое положение дел приводит к состоянию осложненного горя, в котором смешиваются самые разные эмоции по отношению к человеку, отсутствие которого вы остро переживаете.

Специалист по терапии психотравмы, магистр искусств, психотерапевт Пит

Уолкер предлагает четыре стадии переживания горя:

1. Гнев. Многие из нас боятся выражать гнев или ярость, потому что нам страшно стать такими, как наши обидчики. Однако способность выразить свой гнев по поводу несправедливого насилия или плохого обращения является необходимым элементом процесса исцеления и здоровой, нормальной частью человеческой личности. Я называю гнев пробуждением внутреннего ребенка, который таким образом дает отпор обидчику.

Попробуйте сначала давать выход своему гневу и ярости в присутствии свидетеля, например психотерапевта, прежде чем переходить к выражению гнева наедине с собой. Уолкер предлагает использовать гнев, чтобы остановить своего внутреннего критика.

Как только прорежется голос внутреннего критика, можно просто сказать «Нет!» или сделать еще какое-нибудь заявление, чтобы пресечь негативные мысли и перенаправить вину и стыд туда, где им и положено быть. Это выводит нас из состояния выученной беспомощности и формирует более эффективный и плодотворный образ мышления. Мы можем использовать гнев не только для нейтрализации своего внутреннего критика, но и для того, чтобы остановить процесс реконструкции травмы. Когда нам попадается кто-то похожий на нашего обидчика, чувство гнева помогает нам вспомнить, что мы вправе защищать себя и что мы можем доверять своей интуиции. Чем винить себя за чье-то токсичное поведение, мы лучше привлечем к ответственности истинных виновников.

2. Оплакивание. Оплакивание обеспечивает сильнейшую эмоциональную разрядку и способствует развитию навыка самосострадания. По словам Джона Брэдшоу, «научные исследования показали, что слезы вымывают стрессовые химические вещества, которые накапливаются во время нервного потрясения. Выражение эмоций естественным путем приводит мозг в состояние равновесия, если только нас не приучают подавлять их». Если наши родители-нарциссы старались стыдить нас за то, что мы плачем, то теперь у нас есть возможность, фигурально выражаясь, «убаюкать» себя, от души поплавав. Представьте, будто вы качаете себя, как ребенка, на руках, выступая в роли родителя, какого у вас никогда не было. Когда плачете, можете даже обнять себя. Постепенно успокаивайте себя, позвольте себе прочувствовать боль, не обесценивая и не осуждая ее, не стыдя себя за выражение своих переживаний. Оплакивание и гнев, усиливая друг друга, помогают успокоить страх, тревогу и раны заброшенности, часто сопровождающие психологическую травму.

3. Вербальная вентиляция. Дать выход спонтанным мыслям и чувствам в письменном виде, рассказав их в присутствии третьей стороны или доброжелательного друга, – значит открыть дверь для их принятия и последующего выздоровления. Кроме того, это помогает справиться с застреванием в негативных воспоминаниях и преодолеть способность мозга выключать ту область, которая ответственна за речь (тем самым получая способность облекать травматический опыт в слова). Во время возникновения травматического эмоционального воспоминания правое полушарие мозга, отвечающее за эмоциональную сферу, чрезмерно активизируется, а левое полушарие мозга, ориентированное на мыслительные процессы, наоборот, активизируется недостаточно.

По мнению Уолкера, «вербальная вентиляция в своей наиболее действенной форме является терапевтическим процессом, который объединяет когнитивную функцию левого полушария с интенсивной эмоциональной деятельностью правого полушария. Это стимулирует способность выздоравливающего выражать чувства словами и в конечном итоге правильно интерпретировать и передавать разнообразные чувственные состояния. При многократном повторении этого процесса образуются новые нейронные пути, позволяющие левому и правому полушариям работать синхронно, в результате чего человек обретает способность думать и чувствовать одновременно».

4. Чувствование. Чувствование требует, чтобы мы подчинились эмоциональным переживаниям – телесным ощущениям, глубине боли, осознанию наших мыслей, не пытаясь им сопротивляться. Вы должны отгоревать по детству, которого у вас не было, и по родителям, которым не было до вас никакого дела. Вы должны валидировать и внимательно отслеживать все возникающие эмоции: ярость по отношению к родителю-нарциссу,

противоречивую любовь и сострадание к нему, потребность в его одобрении, невыносимую боль покинутости – все до единой.

Лучше понять и включиться в процесс горевания поможет упражнение [«Как научиться горевать»](#) в части 5.

Работа с зеркалом

Воспитание в семье родителей-нарциссов приводит к искажению самовосприятия и представления о самом себе. Нас приучают смотреть на себя глазами токсичного родителя. Работа с зеркалом дает нам возможность полюбить свои воображаемые несовершенства и принять себя такими, какие мы есть, включая и те наши стороны, которые нас приучили ненавидеть. Техника работы с зеркалом состоит в том, что вы смотрите в зеркало и приучаетесь любить и одобрять так называемые недостатки и изъяны, которых вас заставляли стыдиться. Это позволяет вам культивировать привычку относиться к себе по-дружески, беречь и ценить себя и любить безусловной любовью, даже когда дела идут не блестяще или когда разбушует ваш внутренний критик. Вы обнаружите, что по мере ежедневной работы с зеркалом вы начнете реже поддаваться негативному внутреннему диалогу и чаще говорить с собой в более мягкой и заботливой манере.

Предлагаю несколько креативных и интересных способов работы с зеркалом, которые вы можете использовать даже при напряженном графике жизни.

Поприветствуйте себя. Когда вы встаете утром и идете в ванную, используйте это время, чтобы поприветствовать себя. Скажите себе что-нибудь позитивное, приветливое, может быть какое-нибудь приветствие или пожелание, которое вы всегда хотели услышать от родителей. Например, улыбнитесь себе и скажите: «Привет, красавица! Надеюсь, тебя ждет замечательный день». Или что-нибудь вроде «Привет! Ты прекрасна и достойна самого лучшего».

Сфокусируйтесь на хорошем. Это особенно полезно для тех из нас, кого приучили критиковать свою внешность или изо всех сил стремиться к физическому совершенству. Посмотрите в зеркало и отметьте те физические или эмоциональные качества, которые вам нравятся. К примеру: «У меня такие красивые, добрые глаза. Я очень приятный, щедрый человек. У меня искренняя улыбка». Не стесняйтесь «бомбардировать себя любовью», используя для этого здоровые методы!

Станьте собственным тренером по самомотивации. В тяжелые времена работа с зеркалом может стать здоровым способом перезагрузиться, изменить фокус внимания и осознанно относиться к своим эмоциям и поведению. Подойдите к зеркалу и скажите себе несколько ободряющих слов так, как будто вы разговариваете со своим старым добрым другом. Как вы будете разговаривать с этим другом? Станете ли вы его критиковать? Обвинять в чем-то? Конечно, нет! Вот и с самим собой старайтесь говорить более доброжелательно. Например: «Знаю, что это больно, но ты справишься. Знаю, как это ранит. Ты не заслуживаешь таких мучений. Я так тебя люблю». Именно такой эмоциональной поддержки и валидации вы заслуживали в детстве, но так и не получили. Теперь наступило время, когда вы сами можете обеспечить себя такой поддержкой и валидацией по мере необходимости.

Как справиться с внутренним критиком

Психологическая травма и воспитание в семье родителей-нарциссов способствуют зарождению внутреннего критика, который постоянно пытается «защитить» нас, саботируя наши начинания и принижая нас. Это может усугубить негативные эмоциональные воспоминания, возвращая нас в эмоциональное состояние, вызванное первичными детскими травмами. Они снова пробуждают и укрепляют наши страхи покинутости и ничтожности, наши тревоги и страдания. Чтобы с ними справиться, лучше работать вместе с психологом.

Благодаря нарциссическим родителям наш внутренний критик «натренирован» сравнивать нас с другими безо всякой необходимости. Вот некоторые соображения по поводу того, как бороться с внутренним критиком, ценить нашу незаменимость и научиться радоваться за себя.

Используйте аффирмации, нацеленные на перевоспитание внутреннего ребенка и заботу о нем.

Полезно использовать аффирмации с местоимением «ты». Тем самым вы адресуете самим себе те вдохновляющие, полные любви и заботы слова, которые никогда не слышали в детстве. Таким образом, вы как бы заново воспитываете себя вместо родителей.

Мысленно представьте себя ребенком. Возьмите свою фотографию тех лет, чтобы вспомнить, как вы выглядели в детстве. Затем, удерживая этот образ в своей голове, ласково, с любовью поговорите с этим ребенком. Попробуйте использовать некоторые из следующих аффирмаций:

Тебя так любят.
 Я так рада, что ты появилась на свет.
 Миру повезло иметь такое сокровище, как ты.
 Ты такая красивая, яркая и достойная.
 Ты настоящий подарок!
 Ты такая обаятельная.
 Тебя обожают.
 Ты единственная в своем роде, особенная.
 Я тебя обожаю (говорите так, как будто вы родитель, восхищающийся своим внутренним ребенком).
 Я так рада, что ты родилась.
 Ты достойна целого мира.
 Ты заслуживаешь самого лучшего.
 Те, кто тебя травили, были не правы.
 Ты такая прикольная.
 Ты такая очаровательная.
 Ты такая добрая.
 Ты такая умная.
 Ты потрясающая!
 Ты победитель, да, настоящий победитель!
 Мне так приятно тебя видеть!
 Ты само совершенство такая, какая есть.
 Ты молодец! Так держать!
 Все хотят, чтобы ты добилась успеха.
 Все хотят, чтобы ты была любимой.
 Все хотят, чтобы ты была счастлива.

Составьте «любовный список» ваших положительных качеств и достижений и сверяйтесь с ним каждый день. Это выработает у вас привычку просыпаться утром с чувством благодарности за все, чем вы являетесь, и за то, что у вас есть, а не с чувством ущербности и неполноценности.

Какие чудесные события и превращения, касающиеся вашей жизни, личности и способностей, могли пройти мимо вашего внимания, пока вы тратите время, принижая свои достоинства или сравнивая себя с другими? Речь идет о необходимости двигаться вперед, решительно переключая свое внимание на то, что вы делаете хорошо, и отмечая самые свои привлекательные и желанные качества. Цените качества, черты характера и особенности, которыми вы гордитесь, несмотря на то что ваши нарциссические родители всячески умаляют их и подавляют.

Какие успехи преуменьшали ваши родители-нарциссы?

Вспоминайте свои достижения с любовью, понимая, что их принижали прежде всего потому, что они пробуждали патологическую зависть у родителя-нарцисса. Как вы думаете, какие интеллектуальные, духовные, эмоциональные и физические качества больше всего привлекают к вам внимание людей? Возможно, ваш абьюзивный родитель старался использовать эти достоинства в своих целях, только для того, чтобы позже обесценить их и поколебать вашу зарождающуюся уверенность в себе и своей способности обрести независимость от них.

Теперь ваша очередь увидеть эти качества свежим глазом. Загляните внутрь себя: что делает вас особенными и неповторимыми? Составьте полный список всего того, что вам нравится в себе и своей жизни. Составьте еще один список, включив в него свои цели, мечты и все то, что вы хотите улучшить в своей жизни, и придумайте, как это сделать (например, как развить нынешний финансовый успех или сохранить хорошее здоровье).

Разберитесь, что вам нужно, чтобы воспитать и укрепить уверенность в себе и не теряться в открытом конфликте. Используйте то, что было объектом насмешек вашего родителя-нарцисса, в качестве мотивации или стимула, чтобы оценить и полюбить именно эти аспекты своей личности.

Как я отмечала выше, если у вас есть сомнения по поводу собственной внешности, утром и вечером перед сном работайте с зеркалом. Радуйтесь тем характерным особенностям, которые делают вас красивой, и развивайте способность принимать те или иные черты, воспринимаемые вами как недостатки.

То, что вам кажется изъяном, другой человек может воспринимать как самое ценное, что у вас есть. Если это упражнение покажется трудным, просто смотрите в собственные глаза в зеркале и говорите: «Я тебя люблю и забочусь о тебе и, черт возьми, буду бороться за тебя. Ты этого достойна».

Если вас напрягают негативные высказывания о вашем теле, займитесь йогой, чтобы оценить, на что оно способно. Это лучше, чем вступать в рассуждения о том, как оно выглядит. Вы увидите, что, сфокусировавшись на положительном восприятии и высокой оценке своего тела, вы начнете относиться к нему более осознанно, и все остальное разрешится само собой.

Исследования показывают, что йога также полезна для освобождения тела от последствий травмы – это беспронизышный метод. Можно ежедневно заниматься физическими упражнениями, которые способствуют выбросу эндорфинов и создают общее ощущение хорошего настроения и благополучия, а достижение ваших фитнес-целей будет вишенкой на торте (без глютена?).

Если ваш нарциссический родитель плохо отзывался о вашей интуиции или умственных способностях, примите это к сведению и запишитесь на занятия по медитации, чтобы заглянуть внутрь себя и восстановить связь со своим внутренним проводником, который помогает нам ориентироваться в жизни. Старайтесь реализовать свои академические или профессиональные цели, которые вы отложили на потом, – цели, которые заставят вас вспомнить о своих талантах. Я предложила всего лишь несколько идей, как использовать издевательские реплики вашего обидчика в своих интересах – как стимул идти вперед и развиваться в правильном направлении.

Не стесняйтесь воздавать себе должное, даже если вам старается помешать голос общества, вашего обидчика или собственного внутреннего критика.

Если вы обычно отказываете себе в комплиментах, то теперь пришло время буквально завалить себя самовосхвалениями, благодарностями и высокими оценками. Если вы из тех, кто склонен преуменьшать или критически оценивать все, что вы делаете или говорите, сейчас самое время притормозить и следить за своим внутренним критиком, не вступая с ним в негативный внутренний диалог и не поощряя его.

Может показаться, что я прошу вас самих стать отчасти нарциссами в процессе культивирования любви к себе. Но не стоит беспокоиться. Речь идет не о том, чтобы стать

слишком самодовольными, ограниченными, хвастливыми, мечтающими о величии, то есть похожими на нарциссическую личность. Речь идет о том, чтобы научиться больше ценить себя, развивать чувство самооффективности, контроля над своей жизнью и чувство агентности – способности делать осознанный и свободный выбор.

Речь идет о признании собственной желанности (как с внутренней, так и с внешней стороны) и пренебрежении мрачным голосом вашего обидчика и тех, кто над вами издевается, кто утверждает обратное. Речь идет о том, что у вас достаточно сил и способностей, чтобы подтвердить свое истинное «я», а не то, в которое хочет заставить вас верить ваш обидчик. Если вы слышите его голос, пытающийся раздавить вашу нарождающуюся уверенность в себе, научитесь отличать его от голоса тех, кто искренне любит и уважает вас. Загляните внутрь себя и скажите прямо: «На самом деле я так не думаю и не чувствую. Это мой обидчик старался внушить мне такие мысли о себе».

Сделайте что-нибудь, чтобы «разорвать» паттерн негативного внутреннего диалога и вернуть привычку подбадривать и поощрять себя с помощью вдохновляющих аффирмаций.

Относитесь к чрезмерно критическим отзывам своих родителей-нарциссов как к упрекам и нападкам сердитого, ревнивого малыша: подобная критика не имеет под собой никаких оснований и высказывают ее не из лучших побуждений. Это болезненный защитный механизм, который имеет мало общего с вашей значимостью и ценностью.

Разговаривайте с этим внутренним голосом сочувственно, сначала поблагодарите его за замечания и дайте ему понять, что хотя он и заблуждается, но вы знаете, что он пытается защитить вас от того, чего ваш родитель заставил вас бояться. Например, если ваш внутренний критик ругает вас за то, что вы недостаточно стройны, скажите следующее: «Я понимаю, почему ты так критически настроена: потому что тебе всю жизнь внушали, что ты должна выглядеть на все сто и только тогда тебя будут любить».

Затем проведите жесткую границу между собой и внутренним критиком: «Но мне кажется, я могу говорить с собой более доброжелательно. Я великолепно выгляжу в любом виде, а то, чему меня учили в детском возрасте, меня не устраивает, особенно сейчас, когда я стала взрослой».

Если нужно, привлечите мнения других. Например, вы можете сказать следующее: «Моему лучшему другу нравится, как я выгляжу, и, если честно, я тоже начинаю так думать. Как приятно наконец начать принимать себя такой, какая я есть!»

Не имеет значения, как именно вы сформулируете свое высказывание. Вы можете говорить со своим внутренним критиком мягко или решительно и смело, например: «Вау, спасибо за критику, я знаю, откуда ноги растут, но мне на это плевать! Я безумно сексуальна, прямо здесь и сейчас. То, что я усвоила ребенком, было искажением действительности, и я отписываюсь от всего этого вранья. Я хочу видеть себя такой, какая я есть, а не такой, как говорили обо мне мои родители».

Вы должны понять, что обратная связь от эмоционально стабильного человека, как и ваш собственный внутренний голос, является вашей опорой и искренним подтверждением вашего подлинного характера и потенциальных возможностей. Речь идет о том, чтобы сместить фокус внимания с нарциссической личности и направить его на магию, творящуюся внутри вас самих.

Если нужно, привлечите здоровую критику извне и научитесь отличать ее от грубостей вашего обидчика.

Эти упражнения посвящены всему тому, что вам нравится в себе, но не бойтесь привлекать положительную обратную связь от нормальных бывших партнеров, друзей и подруг, родных, коллег по работе и просто знакомых, где они говорят о ваших качествах, которые они ценят и уважают. Записывайте все комплименты, которые вы когда-либо получали в жизни: вы можете заглядывать в эти записи, когда вам будет особенно тяжело или когда вы почувствуете, что начинаете сомневаться в себе.

Используйте реверсивный (от обратного) дискурс для создания новой рамки

восприятия (рефрейминга)

Реверсивный дискурс – это ряд приемов, которые я разработала и освоила, чтобы уменьшить прокручивание одних и тех же негативных мыслей и негативный внутренний диалог, возникающий под влиянием внутреннего критика и ужасных убеждений, которые мои обидчики пытались мне внушить. В своей книге о дискурсе Фуко рассматривал реверсивный дискурс как средство возвращения и перенаправления власти и контроля, подвергая сомнению нормативный дискурс о сексуальности и гендерных вопросах.

В том смысле, в каком я использую (или адаптирую) этот термин, создание реверсивного дискурса предполагает возвращение себе силы, смысла и ценности негативных высказываний, которыми орудовали токсичные люди по отношению к вам на протяжении всей вашей жизни.

Я адаптировала и переработала этот метод на основе собственного жизненного опыта. Он помог мне вернуть себе контроль над лексиконом, который использовали против меня в течение моей жизни. Этот метод оказывается особенно эффективным во время восстановления после вербального насилия.

Кроме того, это один из самых полезных приемов, которые я знаю, для того чтобы дать выход ярости, которую я испытывала по отношению к моим обидчикам и их жестоким словам в мой адрес. Я использовала эту технику для создания мощного реверсивного дискурса, сводящего на нет все оскорбления, которые я когда-либо слышала в своей жизни.

Реверсивный дискурс дал мне стимул, уверенность в себе и мотивацию к достижению успехов, которых никто от меня не ожидал. Хороший результат достигается практикой, но, если вы возвращаете себе контроль над тем, как сами себя определяете, и речью, с помощью которой вы меняете рамку восприятия реальности, токсичные люди начинают терять власть над вами, а вы, наоборот, обретаете власть над своей жизнью.

Короче говоря, методы реверсивного дискурса представляют собой креативные способы расширения собственных прав и возможностей путем возвращения себе контроля над языком, который использовали против вас родители-нарциссы, а также другие обидчики, встречавшиеся в вашей жизни. Можно использовать реверсивный дискурс следующим образом: 1) «дать словесный отпор» обидчику; 2) заменить слово, которое он использует, чтобы деморализовать вас, новой позитивной аффирмацией; 3) придать уничижительным словам новую позитивную коннотацию, которая вас устраивает.

1. Словесный отпор обидчику. Речь идет не о том, чтобы дать реальный резкий ответ обидчику, а скорее о том, чтобы мысленно выразить свое откровенное несогласие со своими навязчивыми мыслями о пережитом насилии. Давая отпор обидчику, я испытываю самое большое облегчение, когда позволяю себе, не стесняясь в выражениях, высказать все, что я чувствую, в письменной форме. Это единственное безопасное место, где, я уверена, я могу дать выход моему отчаянию, разочарованию, неудовлетворенности и другому негативу, не боясь последствий. Не стесняйтесь выплескивать свою ярость на бумаге. Это гораздо эффективнее и безопаснее настоящей мести, которая может повлечь за собой реальные последствия. Учитывая все это, можно составить целые списки из возражений на все негативные замечания, которые обрушивали на вас токсичные люди из вашего прошлого. Так вы создадите «реверсивный дискурс» – запись конкретных достижений и успехов или позитивной обратной связи со стороны других людей, которые нейтрализуют ехидные слова или оскорбительные комментарии, которые без конца вертятся в вашей голове.

Если вы увязли в негативе, вот несколько подсказок, как из него выйти

Начните с того, что обратите все, что говорил ваш обидчик, против него.

Говорил ваш токсичный родитель, что от вас нет никакой пользы? Мысленно скажите ему, каким никчемным родителем он оказался, а вы, в отличие от него, достойная личность, способная предложить миру свои таланты и эмпатию.

Говорил он, что вы никогда не осуществите свои мечты? Возразите ему на это словами:

«Если ты не реализовал свои мечты, это не значит, что я не реализую мои. Большие идеи не по плечу таким мелочным эгоистам, как ты».

Говорил он, что вы недостаточно умны? Скажите ему, что вы были достаточно умны, чтобы больше не тратить время на такого тупицу, как он.

Да, когда я говорила, что буду жесткой, я имела в виду именно это. Дайте себе волю. Позвольте себе быть агрессивной. Не глушите свой гнев. Ведь ваш родитель-нарцисс не услышит вас, поэтому не стесняйтесь, откровенно выражайте свои мысли – про себя. Войдите в контакт со своим подлинным «я», своим подлинным гневом и боевым настроением. Поскольку вы не претворяете свои мысли в жизнь и не нарушаете режим «никаких контактов», посылая родителям фрагменты своего нового дискурса, вы можете безо всякой опаски изливать свой гнев здоровым способом. На самом деле, по мнению Беверли Энгл, лицензированного психотерапевта в области семейно-брачных отношений, попытки подавить свой гнев и заставить себя слишком рано простить своих обидчиков затрудняют процесс исцеления.

2. Замена слов или фраз. Вторая составляющая реверсивного дискурса – использование новых слов и фраз взамен привычных оскорблений всякий раз, как только вы их вспомните или поймаете себя на их «пережевывании». Как вы будете использовать этот способ, зависит только от вас и ваших нужд. Некоторым жертвам насилия замена слов или фраз может показаться довольно сложной задачей, поэтому они могут начать с малого – с позитивных слов, в которые им легче поверить и которые в конце концов приведут их к формированию представлений о себе.

Жертва насилия, которую токсичная мать критиковала за ее внешний вид, может найти утешение в замене своих бесконечных мыслей чем-либо не слишком радикальным, вроде «Я несовершенна, но несовершенство прекрасно», вместо того чтобы сразу заявить: «Я очень красива», совершенно в это не веря. Оцените свою ситуацию и решите, что вам удобно сказать, не впадайте в крайности, если вы к этому не готовы.

Однако некоторым из переживших насилие крайности могут оказаться весьма полезными. Лично я обнаружила, что мне очень помогало, когда я находила наиболее сильные и бескомпромиссные новые слова или фразы, потому что я привыкла слышать аналогичные по силе замечания с другого конца спектра. Например, если ваш обидчик постоянно нападал на ваши умственные способности, замените оскорбительные высказывания с их стороны такими словами: «Я чертовски умна» или «У меня блестящие способности». Может быть, полезно добавить еще одну фразу, которая направляет проекцию обратно на вашего обидчика, например: «Я самая умная, и тебе обидно, что это не ты». Эта фраза – наглядный пример того, как можно реально обезвредить власть обидчика и обрести уверенность в собственной силе. Как бы вы ни использовали этот метод, позаботьтесь о том, чтобы он соответствовал вашим потребностям и полностью вас устраивал, ничего не делайте через силу.

Можно использовать этот метод пошагово, поскольку нет никакого единого для всех правильного способа его применения.

3. Придание ранее деморализующим словам позитивного смысла и рефрейминг их значения. В нашем обществе такие слова, как «сука, стерва», были возвращены в обиход с более позитивной коннотацией, подразумевающей сильную, властную женщину. Самый известный пример нового использования слова вы найдете в книге Шерри Аргов «Мужчины любят стерв».

Нет никаких правил, которые запрещали бы нам применять тот же принцип к словам, унижающим достоинство человека. Если вы считаете нужным переделать ту или иную фразу в своих целях и вам кажется, что вы можете это сделать и для вас это не станет триггером, тем лучше для вас.

Например, если вы сын отца-нарцисса, который лишает вас воли и мужества своими словами: «Ты не мужчина, ты слишком чувствительный» – и эта мысль постоянно вертится в вашей голове, постарайтесь ее трансформировать. Вы можете мысленно возразить ему:

«Если быть настоящим мужчиной – значит применять жестокое отношение или насилие, тогда, конечно, я не подхожу под твоё описание настоящего мужчины. Но я гораздо лучше». Очень здорово понимать, что хотя слова могут быть крайне негативными, но их можно взять обратно, переосмыслить, заново написать и трансформировать так, чтобы восстановить свой контроль над ними.

Помните, что этими методами следует пользоваться, только если они вдохновляют вас и только если они для вас комфортны. Не используйте их в реальном общении с родителями. Мы обсудим более эффективные коммуникативные стратегии в других местах. Задача реверсивного дискурса – разорвать привычный паттерн мышления, вернуть контроль над высказываниями, которые использовались против вас, и переосмыслить слова в интересах своего исцеления. Речь идет не о принятии насилия, а об использовании его для восстановления контроля над своей жизнью.

Перепрограммирование негативного внутреннего критика

Вот некоторые соображения по этому поводу

Заведите привычку ежедневно использовать позитивные аффирмации, адаптированные специально к вашим индивидуальным потребностям и триггерам. Это особенно полезно тогда, когда ваш внутренний критик начинает говорить голосом обидчика. Вы можете записать эти аффирмации в собственном исполнении и затем воспроизводить их (или попросите сделать это любящего друга, которому вы доверяете). Если радикальные аффирмации вызывают у вас тревогу, начните с малого. Может быть, лучше начать не со слов «Я красивая», а сказать по-другому, например: «У каждого своя красота, и у меня тоже есть внутренняя красота». Постарайтесь сделать аффирмации правдоподобными и убедительными для себя, прежде чем переходить к более сильным подтверждениям вашей значимости и ценности.

Можно также слушать предварительно записанные целевые аффирмации онлайн: от повышающих уверенность в себе до заставляющих чувствовать себя красивой. Предлагаю несколько упражнений на аффирмацию, которые могут оказаться полезными:

- Максимальная уверенность в себе и внутренняя сила
- Убрать негативные блоки – избавиться от подсознательных ограничивающих убеждений/негатива/блокировок
- Аффирмации для культивирования любви к себе: «Я красива»
- Аффирмации для здоровья, благополучия, счастья и изобилия

Еженедельные занятия медитацией (лучше делать это в день, когда у вас возникает непреодолимое желание нарушить режим «никаких контактов»), которые помогут слышать и отслеживать ваш ход мыслей, а не излишне бурно реагировать на них. Осознанный подход к этому непреодолимому желанию или навязчивым мыслям помогает ослабить часто появляющуюся у нас «аддиктивную» тягу к отслеживанию поведения абьюзивного члена семьи или бывшего супруга, чтобы быть все время в курсе. Эта зависимость порождена травматической привязанностью, ее излечение требует времени, сил и практического опыта.

Техника эмоциональной свободы, EMDR-терапия и (или) гипнотерапия используются для избавления от негативных паттернов мышления и воздействуют на подсознательные убеждения, укоренившиеся в результате травмы и, возможно, даже не осознаваемые нами, но отбрасывающие нас назад. Более подробно вы узнаете об этих методиках из главы [«Методики исцеления взрослых детей родителей-нарциссов»](#).

Самоуспокоение с помощью визуализации внутреннего ребенка и медитации, направленной на прогрессивную мышечную релаксацию.

Самоуспокоение – важнейший инструмент детей родителей-нарциссов. Медитация-визуализация, предполагающая создание в своем воображении образов

прекрасных уголков природы, может играть важнейшую роль в развитии способности успокаивать самих себя, вызывая состояние покоя и расслабления в тяжелые времена. Визуализацию можно также использовать для того, чтобы «перезаписать» какую-либо часть нашего болезненного опыта. Мы можем медитировать, вызывая в воображении картину, как мы утешаем нашего внутреннего ребенка, защищаем его, заботимся о нем и окружаем его любовью, которую он всегда заслуживал. Медитация, направленная на прогрессивную мышечную релаксацию, может быть полезна пережившим травму людям, у которых телесные последствия травмы выражаются в образовании так называемого мышечного панциря из напряженных мышц. Медитация помогает освободить тело от напряжения и стать более внимательными к своему состоянию, отслеживая накопление напряжения и токсичного стресса. Благодаря сочетанию этих двух методик исцеления мы получаем возможность определить место в нашем теле, где хранятся последствия травмы, и учитывать это, визуализируя безопасное место для нашего внутреннего ребенка.

Вот несколько видов медитации, с которых можно начать занятия:

- Медитация, направленная на исцеление внутреннего ребенка
- Управляемая медитация для развития любви к себе
- Прогрессивная мышечная релаксация
- Гипноз, направленный на контакт со своим внутренним ребенком
- Техника визуализации «Безопасное место»
- 15-минутное упражнение по управляемой образной медитации
- Медитация для исцеления внутреннего ребенка от созависимости, отсутствия любви к себе и негативного программирования

Виды травмоориентированной терапии – DBT-терапия (диалектическая поведенческая терапия) или EMDR-терапия. Диалектическая поведенческая терапия (о которой я рассказываю более подробно в разделе о разных методиках исцеления) предназначена для особо чувствительных и уязвимых групп людей, таких как пережившие насилие в детстве. Этот вид доказательной терапии применяется к тем, у кого возникли такие проблемы, как суицидальная идеация, склонность к самоповреждению и чрезвычайно бурные эмоции. Этот уникальный и всесторонний вид психотерапии, сочетающий в себе восточные техники осознанности и методы когнитивно-поведенческой терапии, доказал свою высокую эффективность. В процессе терапии вырабатываются навыки эмоциональной регуляции, импульсного контроля и эффективного межличностного взаимодействия.

DBT-терапия может быть полезна для детей родителей-нарциссов, которые испытывают трудности с эмоциональной регуляцией вследствие пережитого насилия. EMDR-терапия представляет собой еще один вид терапии, ориентированной на травму, которая помогает ослабить последствия негативных воспоминаний и навязчивых мыслей, возникающих в результате непроработанных детских травм.

Практикуйте техники осознанности и медитацию. Медитация направленно воздействует на области мозга, которые поражает травма. Этот метод может помочь в развитии чувства самосострадания, он полезен для решения проблем с эмоциональной регуляцией и импульсным контролем. Найдите тот тип медитации, который вам подходит, и занимайтесь каждый день. Положительное действие могут оказать даже пять минут концентрации на процессе дыхания. Медитация также помогает установить осознанную связь со своим внутренним ребенком. Более подробно практика медитации освещена в разделе о методиках исцеления.

Наполните внешнюю среду позитивными напоминаниями о вашей ценности. У взрослых детей родителей-нарциссов часто возникает ощущение, что на них давит окружение, заставляя чувствовать себя «недостаточно хорошими». Найдите такие безопасные места, где вам все напоминает о том, что вы самодостаточны. Оформите свою комнату визуальными досками, позитивными аффирмациями, своими фотографиями,

знаками своих достижений (это могут быть фотографии, на которых запечатлены важные этапы вашей жизни, дипломы, награды и призы), прекрасными воспоминаниями, которыми вы дорожите. Выделите уголок или, может быть, даже целую комнату специально для медитации. Обустройте в доме игровой уголок для своего внутреннего ребенка: заполните его раскрасками, любимыми мягкими зверушками, музыкой, которую вы любили слушать в детстве, особыми лакомствами, стикерами.

Ведите дневник. Как мы уже говорили ранее, психотерапевт Пит Уолкер, специалист в области психотравмы, отмечает, что «вербальная вентиляция» и «выражение гнева» являются полезными способами проработки осложненного горя вследствие пережитого в детстве насилия. Ведение дневника – прекрасный способ выплеснуть ваши «непричесанные» мысли и чувства на бумагу без вмешательства со стороны токсичных родителей. Больше не нужно нести бремя вины и стыда за те чувства, которые вы реально испытываете. Все ваши чувства правомерны и обоснованны. Даже если вы испытываете ненависть и ярость по отношению к своим родителям, знайте, что это следствие враждебности, неприязни и насилия с их стороны, которые вы пережили. Напишите, что вас обидело, и «дайте словесный отпор» вашему абьюзивному родителю. Дайте понять, что их отношение к вам ненормально. Напомните себе о том, чего вы на самом деле заслуживаете.

Составьте список сакральных личных границ. У детей родителей-нарциссов возникают трудности с соблюдением личных границ – не только в отношениях с абьюзивными родителями, но и с друзьями, коллегами и даже с самими собой. Составьте список сакральных личных границ – того, что вы не намерены терпеть ни в каких видах отношений. Речь идет о таком поведении, которое является недопустимым и ведет к разрыву отношений. Например, одной из таких границ может быть следующая: «Я не потерплю, чтобы со мной разговаривали снисходительным тоном». Выставляйте эти сакральные границы и применительно к негативному внутреннему диалогу. Когда активизируется ваш внутренний критик, скажите ему: «Я знаю, что ты пытаешься защитить меня, спасибо тебе, но для этого есть лучшие способы. Я не потерплю снисходительного тона и не буду разговаривать с собой в такой манере». Вы узнаете больше о границах на свиданиях с потенциальными партнерами в этом упражнении.

Одиночество: не жалейте времени на уединение и восстановление вашего организма. Взрослые дети родителей-нарциссов подвержены повышенному риску повторения травмы. Если у вас сформировался паттерн завязывания нездоровых или токсичных близких отношений или дружеских связей, возможно, пришло время физически отдохнуть от поиска партнера и близких отношений. Ваш организм с детства настолько привык к опасным взлетам и падениям, что ему нужна передышка, чтобы восстановиться и вернуться на базовый уровень безопасности.

Многие дети родителей-нарциссов не чувствуют себя в безопасности наедине со своими мыслями и чувствами. Им кажется, что они «нуждаются» в постоянном взаимодействии с кем-либо или что они должны постоянно что-то делать для других. Возьмите тайм-аут, чтобы заняться собственными делами. Устройте свидание самим себе, посетите какие-нибудь красивые тихие места, займитесь какой-нибудь уединенной деятельностью. Или, если вам нужна компания, всегда можно пойти на занятия танцами, велосипедным спортом, йогой, медитацией и духовными практиками, которые дают возможность сосредоточиться на себе, находясь среди людей.

Каждый день выделяйте время для того, чтобы просто побыть самим собой, привыкая слушать себя, свои чувства и мысли. Таким образом культивируется навык аутентичности, умения быть собой. Поначалу это может вызывать страх, поскольку у нас накопилось столько тревоги и негатива из нашего прошлого, что мы предпочли бы не оставаться один на один с той личностью, которой мы на самом деле являемся. Тем не менее, если мы не займемся собой, нас ждут неизбежные последствия. Более подробно эта тема рассматривается в разделе [«5 больших преимуществ холостяцкой жизни для восстановления после трудного детства»](#).

Искорените подсознательную травму от того, что вы недостаточно хороши, и начинайте растить чувство собственной значимости и достоинства. Многие (но не все) жертвы насилия, состоявшие в нездоровых, абьюзивных отношениях во взрослом возрасте, воспитывались в нездоровой семейной обстановке. Именно в детстве многие из них научились приглушать собственный свет, стараясь оставаться в тени.

В детстве их часто срамливали с братьями или сестрами. Возможно, ваши родители старались «закопать» ваши таланты, потому что они были нарциссами, склонными к насилию, и хотели видеть вас неудачником. Они понимали ваши потенциальные возможности, но прилагали массу усилий к тому, чтобы подавить их ради выполнения собственных эгоистичных планов.

Помимо этого могут быть и другие обстоятельства, которые способствуют формированию у ребенка убежденности в том, что ему (или ей) изначально не суждено блистать талантами. Может быть, у вас был брат с яркими спортивными способностями или более «симпатичная» сестра (по крайней мере, с точки зрения окружающих или судя по утверждению вашего родителя-нарцисса). Может быть, у вас был лучший друг, который затмевал вас в ближнем круге общения. Возможно, вы подвергались буллингу или вас заставляли чувствовать себя невидимками токсичные учителя, которые уделяли больше внимания своим любимчикам. Возможно также, что вы пережили комплексную травму, став жертвой не только всех этих сценариев, но и других, таких же негативных.

Каким бы ни было ваше детство, даже если это были счастливые годы, когда вас холили, лелеяли и поддерживали не только родители, но и другие люди, все равно в глубине души может гнездиться убежденность в том, что вы недостаточно хороши. Это может быть следствием влияния общества, культурных традиций или программирования в детском возрасте. Выявление этого негативного опыта и ассоциированных с ним убеждений играет большую роль в лечении ран, которые усугубляются при использовании метода триангуляции, нацеленного на то, чтобы провоцировать и еще больше принижать вас.

Выяснив, какими способами вас подавляли и унижали в прошлом, задайте себе следующие вопросы и найдите на них ответы:

1. Каким образом я могу показать себя? Например, может быть, у вас есть мечта, исполнение которой вы откладывали из-за неуверенности в себе или саботажа со стороны ваших абьюзивных родителей или партнеров? Настало время возродить эту мечту и попробовать претворить ее в жизнь, сделав более масштабной и яркой, ведь она отражает ваше сокровенное желание, которое вы должны исполнить.

2. Какие свои стороны и способности вы отказывались демонстрировать на публике, чтобы, как нас учили, не привлекать к себе излишнего внимания? Мы привыкли преуменьшать свои таланты и достоинства, что объясняется патологической завистью и унижениями со стороны нарциссического родителя, а также заложенной в нас родителями программой. Может быть, вы потрясающий художник, а ваш обидчик критически отзывался о ваших возможностях для осуществления ваших амбиций, потому что это отвлекало внимание от него самого. Пора снова вернуться к своим мечтам и вспомнить о своих талантах, которые сделали вас такими, какими вы были до вступления в абьюзивные отношения.

3. Как положение невидимки защищало вас от того, чего вас учили бояться (например, критики), и как развить уверенность в себе, которая позволит преодолеть эти страхи? Люди, перенесшие насилие в детстве, часто начинают бояться любого успеха, поскольку помнят, как абьюзивные опекуны наказывали их за то, что они осмеливались добиваться каких-то достижений.

Точно так же жертвы нарциссического насилия, повторно травмированные во взрослом возрасте, усваивают, что стоит им добиться успехов, которые дают им возможность стать независимыми от партнера, как тот подвергает их наказанию, демонстрируя бездушные и всячески принижая их достижения. В результате у вас может развиться сильный страх «предъявить» свое истинное «я» и те качества, которые делают вас особенными и

неповторимыми. Этот страх скрывает потребность защитить себя.

Возможно, ваше «я», каким вы были в пять лет, все еще боится привлекать внимание других, так как ваша абьюзивная мать внушила вам, что в вас нет ничего достойного признания и похвал, или вселила в вас боязнь быть слишком красивой или умной, потому что это сопряжено со множеством опасностей. Или, может быть, ваше «я» двадцати трех лет все еще не пришло в себя после критики абьюзивного отца, который говорил вам, что вы слишком «испорченная», чтобы найти себе достойного партнера: это типичное поведение токсичных типов, которые хотят с помощью навязывания подобных страхов помешать своим партнерам завязать более здоровые отношения.

Подавление этих страхов или обусловленные ими действия когда-то могли быть вашим дежурным защитным механизмом, но теперь пришло время раскрыть природу этих страхов и поразмыслить над тем, от чего они вас защищают и чему мешают в настоящий момент. Эти давнишние страхи возникают из соображений защиты, но в перспективе они препятствуют вашему личностному росту и развитию.

4. Как мне подняться над людьми, которые держали меня за кулисами, хотя на самом деле я заслуживала шанса стоять на сцене? Если вы боитесь критики или зависти со стороны тех, кого вы отеснили на второй план, помните, что каждый достоин признания – и его хватит на всех. В отличие от хищников-нарциссов жертвы насилия в глубине души знают, что им не нужно затмевать кого-либо, чтобы их заметили и оценили по достоинству.

Мы можем уважать достижения других и радоваться им так же, как и собственным, это доставляет нам даже больше удовольствия. Тогда почему бы не распространить свою привычку радоваться за других на самих себя? Нам совсем ни к чему стыдиться или чувствовать вину за то, что мы гордимся тем, какие мы есть. Как еще вы можете позволить себе быть в центре внимания и получать от этого истинное удовольствие? Например, возможно, ваш обидчик заставлял вас помалкивать, когда вы с ним бывали на людях, чтобы вы не привлекали к себе внимания окружающих. Теперь самое время заново научиться высказывать свое мнение и демонстрировать себя как самодостаточную личность.

Эта новость станет настоящей бомбой для людей, склонных к чрезмерному угождению: вы можете занять свое место в жизни и сохранить его за собой безо всяких извинений.

Вы можете высказывать свое мнение, говорить собственным голосом. Вы можете быть красивыми как внутренне, так и внешне, блистать умом, быть достойными, значимыми, теми, кого замечают и слышат. Вы можете быть успешными и испытывать здоровую гордость за себя. Вы можете принимать комплименты. Вы можете дарить комплименты самим себе. Вы можете выставить личные границы и говорить «нет», когда считаете правильным отказать, и говорить «да», когда сердце и душа говорят: «Да, черт возьми!» Вы можете признать, что ваш токсичный, склонный к насилию родитель, который вверг вас в этот хаос, просто еще один крайне несовершенный (и неадекватный) человек, который не имеет права судить о вашей ценности или способностях. Вы можете считать людей, которых ваши родители настраивали против вас в детстве, такими же ущербными и не заслуживающими того, чтобы вы тратили на них свое время, энергию или конкурировали с ними.

В общем, вы меня поняли. Вы не должны ни с кем соревноваться, чтобы доказать, что достойны любви. Впрочем, нормальный родитель никогда не захочет, чтобы у его ребенка, которого он искренне любит и бережет, создавалось ощущение, будто он соревнуется с кем-то за эту любовь. Нарциссические личности стремятся заставить нас конкурировать за их любовь и внимание, но эта борьба бессмысленна, так как они лишены способности питать здоровую любовь к кому бы то ни было.

Пусть родитель-нарцисс получит утешительный приз: пусть заставляет конкурировать за свое внимание тех, кто имеет желание делать это, а сами займитесь более серьезными и приятными вещами. Ваш самый ценный приз – это ваша новая свободная жизнь и возвращение к своему истинному, настоящему «я», а также, если хотите, возможность впустить в свою жизнь настоящую, искреннюю любовь, наполненную эмпатией,

состраданием и уважением. Такую любовь, которая оценит по достоинству все, что делает вас такими привлекательными и достойными.

Минимизируйте ненужные сравнения и перепрограммируйте негативный внутренний диалог. Одна из наиболее разрушительных ложных установок, которые мы перенимаем от наших родителей-нарциссов или партнеров, предполагает, что мы должны конкурировать с другими, чтобы подтвердить свою значимость. Это может быть золотой ребенок или какой-нибудь новый источник для подпитывания нарциссизма – в любом случае в условиях токсичных, разрушительных отношений жертвы нарциссического насилия привыкают чувствовать себя ущербными и бесполезными. Они прибегают к одной из форм самосаботажа, начиная сравнивать себя с другими, и тем самым продолжают подвергать себя психологическому насилию даже после окончания отношений.

Если бы мы всю жизнь постоянно сравнивали себя с каждым, кто оказался на нашем пути, или закидывались на каждом случае, когда нас отвергли, мы бы определенно сошли с ума. Точно так же последнее, что нам следует делать на пути к исцелению, – это безо всякой нужды сравнивать себя с теми, кого токсичный родитель включает в динамику ваших взаимоотношений, применяя прием триангуляции.

Нарциссические абьюзеры в совершенстве владеют техникой триангуляции, сравнивая нас с людьми, которые могут быть совсем на нас непохожи, – это делается намеренно, чтобы вызвать чувство беспокойства и заставить критически судить о качествах, которых нам, возможно, «не хватает». Однако следует помнить, что, как только вы перейдете в режим «никаких контактов», может случиться так, что в какой-то момент ваш нарциссический родитель снова начнет вас идеализировать, одновременно обесценивая и триангулируя других членов семьи, остающихся под его контролем.

Никто не гарантирован от обесценивания, в какой-то момент даже золотой ребенок может стать объектом его манипуляций. Иногда родитель-нарцисс начинает сравнивать золотого ребенка – вашего брата или сестру – с вами, говоря какие-то глупости о том, что «твоя сестра» или «твой брат» (то есть вы) сделали то-то или то-то, тем самым неожиданно для всех снова возводя вас на пьедестал и используя как пример для подражания, чтобы продолжать свои манипуляции.

Нарциссическим родителям безразлично, кого критиковать и за что: им просто нужно подпитывать себя эмоциональными реакциями, которые они провоцируют у всех потенциальных источников нарциссического подкрепления. Именно поэтому они продолжат использовать тот же цикл триангуляции с другими взрослыми детьми или родственниками.

Принимая во внимание, что в какой-то момент поведение токсичного родителя распространяется на всю семейную ячейку, мы должны признать: корень всех проблем в семейных отношениях был не в нас. Все дело было именно в них. Мы всегда заслуживали любви, заботы, уважения, внимания и эмпатии, которыми нормальные родители окружают своих детей. Мы не обуза. Мы подарок судьбы. Мы совершенны и достойны одобрения во всех наших несовершенствах. У нас нет недостатка в чем бы то ни было. У нас есть все, что нам нужно.

Мы абсолютно самодостаточны с тем, что у нас есть, потому что эта уникальная смесь из всяческих комплексов, недостатков, достоинств и есть то, кто мы есть и кем должны быть. Мы уже являемся цельными личностями, но нам нужно поработать над негативным внутренним диалогом и внутренним критиком, который может внезапно наброситься на нас и нарушить нашу внутреннюю гармонию.

Разрушение треугольника и интеграция целостности

Вероятно, вы догадались, что эта часть процесса исцеления связана не с самим токсичным семейным треугольником, а с глубинными ранами, которые он обнажает, и с умением находить путь к формированию более глубокой, всесторонней любви к себе. Не поймите меня неправильно: триангуляция, безусловно, причиняет боль независимо от вида

пережитой вами травмы, так как, какими бы комплексами вы ни страдали, она все равно остается формой насилия. Токсичный человек использует ее для обесценивания других, и никто не должен проходить через подобное унижение. Нарциссическое насилие разрушает нашу идентичность, подрывает самооценку и грозит разбить наши мечты, которые мы должны воплотить в жизнь. По мере исцеления триангуляция представляется жертвам насилия как типичный способ лишить их человеческих качеств, унижить человеческое достоинство и нанести психологическую травму.

Однако по мере того как вы прорабатываете глубинные раны, убеждения, способствующие самосаботажу, и проблемы укрепления уверенности в себе, прекратив все контакты с нарциссом, вы начинаете осознавать, что ваш эмоциональный отклик на уловки нарциссической личности уже не так интенсивен, как прежде. Вы можете двигаться вперед несколько быстрее, не связывая себя сравнением с кем-либо конкретным или с какими-то придуманными образцами для подражания. На подсознательном уровне мы чувствуем, что застряли в ловушке токсичного треугольника, так как забываем о том, что являемся целостной, самодостаточной личностью, и до сих пор испытываем травматическую привязанность к своему обидчику.

Независимо от того, в каком контексте вы сталкиваетесь с триангуляцией, важно помнить о своей целостности и уважать ее. Сравнивая себя с другими, мы принижаем все те качества и особенности, которые делают нас такими, какие мы есть. Если уж вы испытываете потребность постоянно сравнивать себя с людьми, которых ставил вам в пример ваш обидчик, лучше сравните себя нынешнего с тем ребенком, каким вы были в своем жестоком детстве, или со здоровой ролевой моделью, на которую вы стремитесь равняться.

Теперь, когда вы проложили дорогу к свободе, вы, вероятно, стали более сильными, более устойчивыми в психологическом смысле, полными решимости добиться успеха. За время, прошедшее после пережитого насилия, вы значительно выросли как личность. Вы уцелели в самые тяжелые моменты вашей жизни и теперь вступили на путь к преуспеванию. Решительно пресекайте попытки нарцисса принизить вас и отнять у вас независимость, которую вы с таким трудом завоевали. Манипулятивные методы «пылесоса» и триангуляции – это трюки, к которым прибегают нарциссы, чтобы столкнуть вас с пути к свободе и заманить обратно в ловушку. Со своей стороны, вы можете использовать «обратную триангуляцию», включив в ваши взаимоотношения с нарциссом третью сторону – новую сеть поддержки, новую успешную жизнь и новое чувство уверенности в себе, порождающее радикальный поворот в вашем мировоззрении, победное возрождение после пережитого насилия.

Методики исцеления взрослых детей родителей-нарциссов

Традиционные методики исцеления

Системная семейная терапия субличностей

Этот вид психотерапии подходит для людей, переживших комплексную травму, и страдающих от дисгармонии между разнородными внутренними частями личности, проистекающей из детской травмы. Этот метод помогает подвести клиента к идентификации этих частей – субличностей, налаживанию коммуникации с ними и затем к более полной их интеграции. Семейный психотерапевт и создатель системной модели субличностей доктор Ричард Шварц разработал этот подход во время работы с неблагополучными семьями. В процессе работы он пришел к выводу, что взаимодействие между членами семьи очень похоже на взаимодействие между нашими внутренними частями – «субличностями».

Представьте себе, что внутри вашей психики живет целая система субличностей. Каждый «член семьи», или субличность, играет определенную роль, и многие из них порождены необходимостью выживания в непростой среде. Если между ними нет

взаимодействия или есть, но нездоровое, они могут осуществлять свою защитную миссию в деструктивном ключе.

В процессе системной семейной терапии субличностей вы учитесь распознавать три типичных типа субличностей, о которых мы поговорим чуть дальше, и работать с ними, тем самым приобретая умение эффективно управлять своими эмоциями и навыки психологической адаптации. Ваша задача – не стараться контролировать эти субличности в процессе терапии, а проявить интерес и желание побольше узнать о них, об их роли, намерениях, функциях и происхождении. Все эти субличности служат определенной цели, и, как правило, гораздо лучше воздать им должное за ту службу, которую они вам «сослужили» (хотя и используя неадаптивные методы), валидировать раны, которые обусловили их работу, и дать им понять, что вы можете использовать более здоровые механизмы психологической адаптации.

Изгнанники. Это травмированные части нашего «я», включающие эмоции, воспоминания и ощущения из прошлого. В детстве наши токсичные и абьюзивные родители часто стыдили, унижали нас, заставляли нас молчать и бояться. Изгнанники контейнируют эти негативные чувства и эмоции и находятся под защитой «менеджеров» и отчасти «пожарных», чтобы не демонстрировать эту уязвимость нашему сознанию. Наши субличности-изгнанники могут проявить себя и взять над нами верх тогда, например, когда какой-либо триггер спровоцирует страх покинутости. Мы можем мысленно вернуться в детство и отреагировать на предполагаемую угрозу быть брошенными такими способами, которые не совпадают с нашей истинной сущностью или нашим взрослым «я».

Менеджеры. Менеджеры держат под контролем наши уязвленные субличности с помощью достигаторства, критики или контроля либо поиска превентивных способов для того, чтобы в принципе избежать уязвимости или воздействия триггеров. Доктор Шварц пишет: «После работы с большим количеством клиентов начали вырисовываться некоторые закономерности. Большинство клиентов имели субличности, которые старались сохранить их функциональность и безопасность. Эти субличности старались поддерживать контроль над внутренним и внешним окружением, используя, например, следующие способы: не давали им слишком сблизиться с другими людьми или становиться зависимыми от них, критиковали их внешность или поведение, чтобы заставить их выглядеть или действовать лучше, и сосредоточивали внимание на заботе о других в ущерб собственным потребностям. Эти субличности, по всей видимости, играют защитную, управленческую роль, поэтому их и называют менеджерами».

Пожарные. Эти субличности являются защитниками, выражающими себя через зависимости и самоповреждающее поведение, которыми они «тушат пожар», то есть воздействие какого-либо триггера на изгнанника. Например, жертва сексуального насилия демонстрирует триггерную реакцию после первого свидания с потенциальным партнером. В результате у нее может возникать желание порезать себя, чтобы снять непереносимую боль, вызванную триггером. Диссоциация, суицидальные мысли, деструктивные привычки и компульсивный секс – все это примеры типичной деятельности пожарных.

Самость, или ядро личности

Доктор Шварц обратил внимание на то, что у многих из его клиентов существовало некое внутреннее главное «я» личности, которое проявлялось, когда субличности отступали на второй план. Это «ядро личности» присутствовало даже у наиболее травмированных клиентов, никогда не имевших перед глазами здоровой ролевой модели, которая помогла бы формированию такого «я». Как это возможно? Во многих духовных системах миропонимания обсуждается существование главного целостного «я», которое преодолевает даже самые страшные травмы, – это та часть нашей личности, которая способна вести нас по жизни уверенно и спокойно, невзирая на толпу разнородных субличностей и все защитные механизмы. Шварц отметил восемь качеств, которые присущи истинному «ядру личности»: спокойствие, любознательность, ясность, сострадание, уверенность, креативность, мужество

и сопричастность.

Системная семейная терапия субличностей преследует цель помочь нам установить контакт с целостным ядром нашей личности, как только мы научимся эффективно коммуницировать с нашими субличностями, залечивать наши раны и лучше интегрировать эти субличности, чтобы сделать более функциональной и гармоничной «семью», которая живет внутри нас.

Чтобы узнать больше об этом методе психотерапии, обязательно зайдите на сайт доктора Шварца: www.selfleadership.org¹⁹.

Вы также можете прослушать его просветительские лекции о разных субличностях нашего «я» на YouTube: часть 1²⁰, часть 2²¹, часть 3²², часть 4²³.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Когнитивно-поведенческая терапия – это форма психотерапии, которая направлена на коррекцию неадаптивных эмоций, поведения и мыслей. Она была разработана доктором Аароном Беком в 1960-х годах. Она помогает пережившим насилие идентифицировать вредные убеждения и мысли, которые могут негативно влиять на их действия. Клиентам помогают прорабатывать вредные убеждения и действовать в соответствии с новыми системами убеждений. Когнитивно-поведенческая терапия может быть особенно полезна для взрослых детей родителей-нарциссов для идентификации когнитивных искажений, вредных автоматических мыслей и паттернов поведения, которые мы интернализируем в детстве и которые затрагивают чувство собственной значимости и ценности, способность внушать любовь и чувство «достаточности» и «достойности».

Более подробную информацию об этом виде психотерапии вы можете найти на сайте www.beckinstitute.org²⁴. Вы также можете найти полезные для вас материалы здесь:

Рабочие тетради по КПТ²⁵

PDFS о поведенческом здоровье²⁶

Информационные материалы для клиентов о «Цикле неадаптивного поведения» Линн Мартин²⁷

Терапия пролонгированной экспозиции

Терапия пролонгированной экспозиции является особой формой когнитивно-поведенческой терапии, используемой для лечения ПТСР. Клиента просят постепенно возвращаться к воспоминаниям и триггерам, связанным с травмой, чтобы

¹⁹ www.selfleadership.org

²⁰ www.tinyurl.com/IFSPart1

²¹ www.tinyurl.com/IFSPart2

²² www.tinyurl.com/IFSPart3

²³ www.tinyurl.com/IFSPart4

²⁴ www.beckinstitute.org

²⁵ <http://www.getselfhelp.co.uk/freedownloads2.htm>

²⁶ <http://www.specialtybehavioralhealth.com/pdfs-cognitive-behavioral-therapy/>

²⁷ <http://www.martincbt.com/maladaptivecycle.html>

облегчить симптомы ПТСР. Она состоит из четырех компонентов: 1) просвещение клиентов о симптомах травмы и целях лечения; 2) дыхательные техники для управления стрессом; 3) повторяющееся соприкосновение с реальным миром для выработки подхода к безопасным ситуациям, которых вы, вероятно, избегали из страха перед воздействием триггеров (в процессе лечения вы учитесь подвергать себя все более стрессогенным ситуациям); 4) проговаривание травмы, предполагающее проживание болезненных воспоминаний, которых вы раньше избегали. По мере того как жертвы насилия продолжают снижать свою чувствительность к мысленным образам прошлого и разговорам об этих воспоминаниях, уменьшается их страх перед этими воспоминаниями.

Более подробную информацию о терапии пролонгированной экспозиции можно получить здесь²⁸.

Когнитивно-процессинговая терапия

Подобно терапии пролонгированной экспозиции, когнитивно-процессинговая терапия также включает информирование клиентов об имеющихся у них симптомах ПТСР. Клиентов также просят вернуться к воспоминаниям о травме, которых они раньше избегали. Однако при этом виде лечения основное внимание уделяется идентификации неадаптивных мыслей и чувств и последующему приобретению навыков, которые помогут противостоять этим когнитивным искажениям. Этот вид терапии дает вам возможность научиться исправлять убеждения, которые, возможно, пронизывают ваше мировосприятие в результате пережитой травмы. Это касается старых и новых представлений о безопасности, доверии, контроле, межличностных отношениях и самооценке.

Более подробную информацию о когнитивно-процессинговой терапии можно получить здесь²⁹.

EMDR-терапия

EMDR-терапия (десенсибилизация и переработка движений глаз) является формой психотерапии, в процессе которой клиента просят вспомнить травматические или стрессовые события, сопровождая воспоминания движениями глаз из стороны в сторону или постукиванием рукой. Метод разработан доктором Фрэнсин Шапиро, которая обратила внимание на то, что такие движения глаз способствуют ослаблению эффекта тревожных травматических воспоминаний. Проще говоря, этот вид терапии позволяет прорабатывать свою травму, не испытывая потрясения, вызванного эмоциональными реакциями на эти воспоминания.

Принято считать, что этот метод облегчает доступ в сеть травматической памяти, с тем чтобы в процессе лечения могли сформироваться более здоровые ассоциативные связи между травматическими воспоминаниями и новой информацией. Используя сложный восьмифазный алгоритм, EMDR-терапия помогает лучше проработать травматические воспоминания, в результате чего снижается уровень эмоционального дистресса и формируются новые представления о случившемся. Она нацелена на настоящее, прошлое и будущее: клиентов просят вернуться к событиям в прошлом, которые вызвали дистресс, а также выявить текущие триггеры, которые провоцируют первоначальный дистресс. Далее их просят включить в свою систему убеждений новые представления, которые будут лучше служить им в будущем.

Взрослые дети родителей-нарциссов могут извлечь массу полезного из проработки своих ранних детских травм под руководством специалиста по EMDR-терапии и отчасти облегчить бремя этих травм и их последствий, влияющих на повседневную жизнь. Этот вид

²⁸ <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/prolonged-exposure.aspx>

²⁹ <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/cognitive-processingtherapy.aspx>

терапии можно использовать в сочетании с системной семейной терапией субличностей, чтобы предварительно обеспечить достижение определенного уровня безопасности и интеграции.

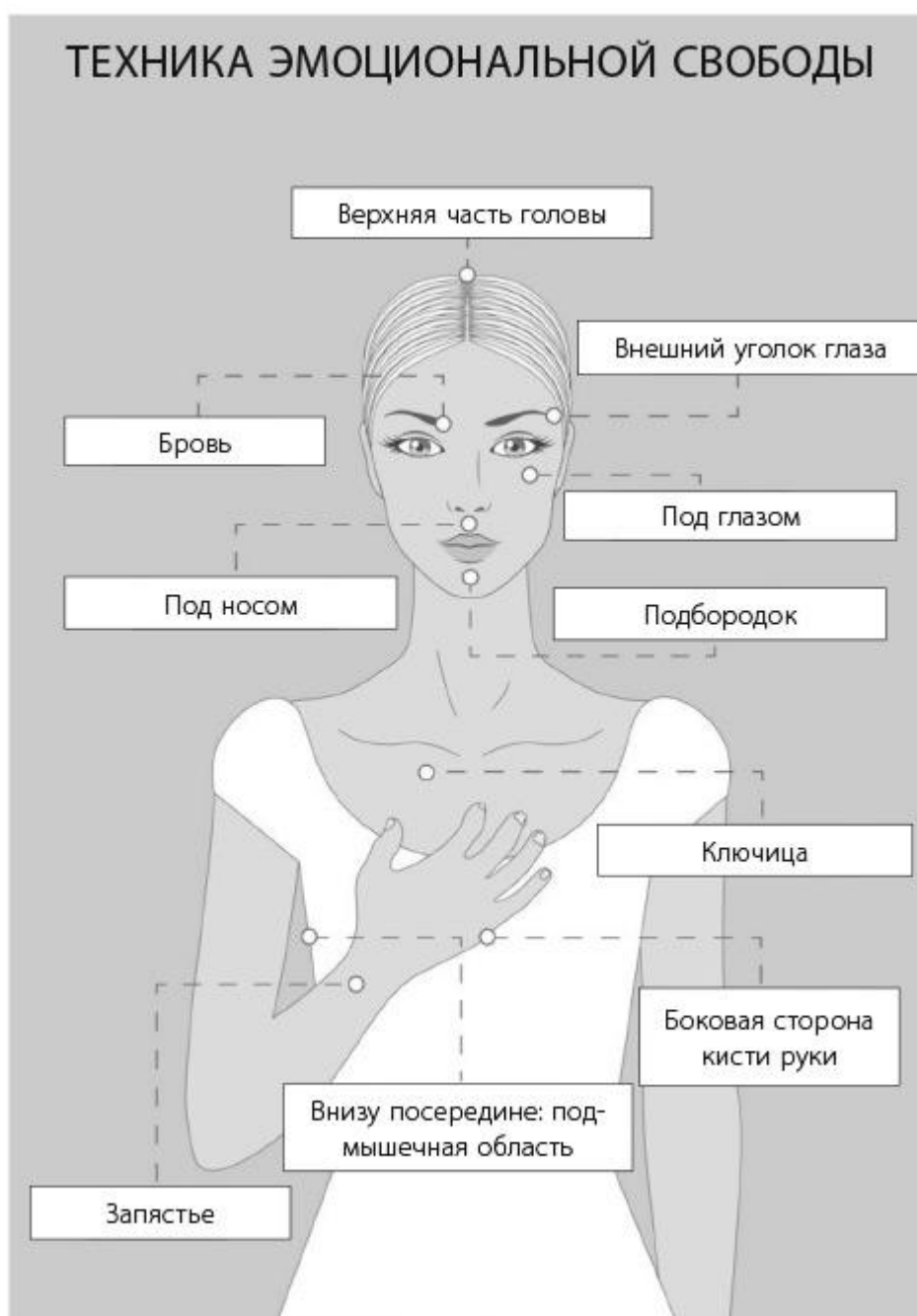
Чтобы узнать больше о EMDR-терапии и найти соответствующего специалиста, зайдите на сайт www.emdria.org³⁰.

Техника эмоциональной свободы

Техника эмоциональной свободы (ТЭС) по своему принципу действия напоминает иглоукалывание: она предполагает стимуляцию энергетических точек на теле, но без инвазивного использования иглолок. Эти энергетические точки известны как «меридианные точки простукивания». При постукивании по ним пальцами скрытая энергия высвобождается и растекается по всему телу. Это способ избавиться от старых разрушительных чувств и убеждений и заменить их более здоровыми, позитивными представлениями.

В сочетании с позитивными аффирмациями ТЭС помогает перепрограммировать наш способ мышления и чувствования. Поскольку бытует мнение, что те или иные эмоции «живут» в определенных частях тела, считается, что ТЭС дает возможность высвободить энергетические блоки, позволяя электромагнитной энергии более свободно растекаться по телу. Аффирмации же помогают валидировать защитные механизмы негативных эмоций и одновременно дают клиенту силы избавиться от них.

³⁰ <http://www.emdria.org>



ДЕВЯТЬ ТОЧЕК ПРОСТУКИВАНИЯ:

ТН Верхняя часть головы
ЕВ Бровь
СЕ Внешний уголок глаза
УЕ Под глазом
УН Под носом
Сh Подбородок
СВ Ключица
УА Подмышечная область
WR Запястье

Чтобы получить более подробную информацию о ТЭС, зайдите на сайт <https://eft.mercola.com/>.

Диалектическая поведенческая терапия

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) – это метод доказательной терапии, разработанный доктором Маршей Линехан для помощи людям, которые склонны к сильным эмоциям, самоповреждению и суицидальной идеации. Сочетая индивидуальные и групповые сеансы терапии, ДПТ может помочь взрослым детям родителей-нарциссов как в эмоциональной сфере, так и в выстраивании межличностных отношений. Методика концентрируется на четырех направлениях: 1) внимательность и осознанность; 2) стрессоустойчивость; 3) эмоциональная регуляция; 4) эффективность межличностного взаимодействия, или межличностная эффективность. ДПТ сочетает в себе подходы когнитивно-поведенческой терапии с восточными техниками осознанности. Традиционно эта методика используется для лечения пациентов с пограничным расстройством личности (хотя, как было сказано выше, диагноз «пограничное расстройство личности» ошибочно ставят многим жертвам насилия, страдающим комплексным ПТСР).

ДПТ предлагает всесторонний осознанный подход, который позволяет пациентам регулировать свои эмоции и преодолевать эмоциональную нестабильность, улучшать навыки эффективного межличностного взаимодействия и сохранять психологическую устойчивость в ситуации кризиса за счет принятия реальности. Кроме того, она достаточно практична, поскольку используемые при ДПТ сеансы групповой терапии дают возможность тренировать полученные навыки в ролевых играх, а это, в свою очередь, помогает лучше справляться с выстраиванием отношений с токсичными родителями или другими трудными людьми в вашей жизни. Навыками ДПТ может овладеть любой. Они могут пригодиться также всем, у кого есть проблемы с эмоциональной регуляцией и токсичными межличностными отношениями.

Чтобы узнать больше о ДПТ, прочитайте мою подробную статью здесь³¹.

Чтобы найти специалиста по ДПТ, зайдите на сайт <https://behavioraltech.org/resources/find-a-therapist/>.

Метод соматического переживания

Метод соматического переживания был разработан психотерапевтом, специалистом по лечению травмы Питером Левином и предназначен для лечения физических симптомов ПТСР. Левин обнаружил, что животные способны эффективно реагировать на опасность: они замечают ее, реагируют, а после исчезновения угрозы восстанавливаются. Чтобы успешно избежать опасности, они расходуют большое количество энергии за счет мощного выброса энергии из организма. Затем их организм возвращается в исходное состояние, так как нервная система животного перезапускается за счет физических реакций типа бега, встряхивания и дрожания. Однако люди не всегда могут позволить себе роскошь проживания такого цикла в момент реагирования на угрозу. Мы можем замереть на месте или не иметь возможности спастись бегством. В результате в нашем теле накапливается неразрешенное возбуждение и энергия в зависимости от того, как мы реагируем на угрозу и можем ли считать, что опасность миновала.

Метод соматического переживания направлен на то, чтобы перезапустить нервную систему и вернуть ее в состояние равновесия. С его помощью жертва насилия приходит к осознанию телесных ощущений и разрядке от напряжения, заблокированного в организме вследствие травматических событий. При использовании этого метода основное внимание направлено на психологические реакции, которые возникают при воспоминании о травматическом событии. Травма настолько глубоко укореняется в нашем организме, что может влиять на язык тела, осанку, выражение лица, интонации, а также на нашу иммунную систему. Сеансы терапии могут включать в различных комбинациях дыхательные упражнения, танец, физические упражнения, работу с голосом и терапевтическое

прикосновение.

Больше информации о методе соматического переживания вы найдете здесь³².

Специалиста по терапии методом соматического переживания вы найдете здесь³³.

Чтобы получить больше информации о методе соматического переживания, прочитайте книги Питера Левина «Пробуждение тигра» и «Голос, которому не нужны слова».

Кода (сообщество анонимных созависимых)

Не каждый переживший нарциссическое насилие во взрослом или детском возрасте соответствует критериям созависимости³⁴, хотя насилие в детстве, безусловно, может способствовать развитию склонности к созависимости, когда люди становятся взрослыми. Для тех, у кого на самом деле возникли проблемы с созависимостью или травматической привязанностью, группы поддержки «Анонимные созависимые» могут стать безопасным местом для работы, направленной на формирование здорового чувства собственного «я» и установление границ в межличностных отношениях. Вы сможете прочитать об обещаниях «анонимных созависимых» и найти местные организации «Кода» поблизости от дома, если зайдете на их сайт здесь³⁵.

Психосоматическая терапия

Психосоматическая терапия представляет собой холистический подход к лечению и включает систематический анализ стресса, напряжения и дискомфорта в организме человека, а также план таргетного лечения для восстановления эмоционального равновесия в затронутых частях тела. Используются такие методы, как работа с телом для эмоциональной разрядки, техники дыхания и консультации психолога, а также ряд других. Поскольку у взрослых детей родителей-нарциссов часто возникают проблемы со здоровьем, вызванные психологическими последствиями неблагоприятного детского опыта, психосоматическую терапию можно рассматривать как возможный метод исцеления тела через психику.

Более подробную информацию о психосоматической терапии вы найдете здесь³⁶.

Гештальт-терапия

Реконструкция прошлых травм здесь и сейчас типична для жертв насилия со стороны родителей-нарциссов. Гештальт-терапия является клиентоориентированной формой психотерапии, которая перенаправляет фокус внимания на чувства, мысли и убеждения, возникающие каждый раз, когда повторяется прошлый травматический опыт. Метод разработан психотерапевтом Фрицем Перлзом и основан на идее о том, что осознание происходящего здесь и сейчас и его связи с прошлым может частично снять проблемы с депрессией, тревожностью и выстраиванием межличностных отношений. Специалисты по гештальт-терапии часто перенаправляют ход ваших мыслей с тем, чтобы соединить прошлое с настоящим, с помощью вопроса: «Что вы чувствуете прямо сейчас?» Стараясь помочь вам лучше понять и выразить свои эмоции, они используют такие методы, как ролевая игра, направленные фантазии, работа со сновидениями или работа с телом. Больше информации о

³² <http://www.traumahealing.org/>

³³ <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/somatic>

³⁴ <https://selfcarehaven.wordpress.com/2016/11/04/breaking-the-codependencymyth-the-power-of-the-trauma-bond/>

³⁵ <http://coda.org/index.cfm/meeting-materials1/twelve-promises-of-recovery/>

³⁶ <https://www.intapt.com/>

гештальт-терапии вы найдете здесь³⁷.

Арт-терапия

Арт-терапия – метод, эффективность которого для лечения пациентов с ПТСР подтверждена научными исследованиями³⁸. В результате психологической травмы часто страдает область мозга, ответственная за речь (область Брока), и мы теряем способность выражать свои переживания, становимся «немыми». Искусство же подключает нас к соматическим и лимбическим структурам мозга, где закодирована память о травме, и тем самым дает нам средство, с помощью которого мы можем вести диалог с нашими травматическими переживаниями. Вы можете использовать блокнот или холст. Вы можете заниматься гончарным искусством, скульптурой, живописью, рисованием – все это входит в понятие арт-терапии. Достаньте свои художественные принадлежности, цветные маркеры или карандаши и попытайтесь создать нечто новое. Если в настоящий момент вы находитесь в США, вы можете найти специалиста по арт-терапии в вашем округе на сайте Американской ассоциации арт-терапии³⁹.

Гипнотерапия

Гипнотерапия – это форма психотерапии, при которой гипноз используется для того, чтобы помочь людям скорректировать свое поведение и эмоциональное состояние. Гипноз представляет собой измененное состояние сознания, напоминающее состояние транса, в котором мы наиболее восприимчивы к внушению. Гипноз может быть полезным и эффективным методом в лечении фобий, зависимостей, хронической боли и изживании травматических воспоминаний, связанных с ПТСР. Поскольку у взрослых детей нарциссических родителей с раннего возраста на подсознательном уровне заложены деструктивные системы убеждений, гипноз помогает докопаться до этих представлений, воспоминаний и ран, которые в противном случае могут остаться недоступными сознательному пониманию и, следовательно, непроработанными.

- Есть прекрасная медитация Келли Джо Холли на эту тему под названием «Гипноз для исцеления от травмы насилия»⁴⁰, с помощью которой можно представить себе своего обидчика в виде некоего комичного и инфантильного персонажа.

- У Джозефа Клау есть канал по самогипнозу⁴¹, который помогает ослабить страхи и тревоги, с которыми вы сталкиваетесь.

- У Майкла Сили также есть потрясающий канал по самогипнозу⁴², который помогает повысить уверенность в себе, улучшить качество сна и настроение.

Чтобы найти специалиста по гипнотерапии в вашем округе, кликните сюда⁴³.

³⁷ <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/gestalt-therapy>

³⁸ <http://psychcentral.com/news/2011/05/06/art-therapy-alleviates-ptsdsymptoms-in-veterans/25979.html>

³⁹ <http://arttherapy.org/>

⁴⁰ <http://www.verbalabusejournals.com/sound-files/detach-from-abuse.mp3>

⁴¹ <https://www.youtube.com/user/josephcloughhypnosis>

⁴² <https://www.youtube.com/user/MichaelSealey>

⁴³ <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/hypnotherapy>

Ассертивная терапия

Ассертивная терапия – это одна из форм поведенческой терапии, нацеленная на то, чтобы научить людей уверенно и с достоинством отстаивать свои права. У взрослых детей родителей-нарциссов часто возникают проблемы с сохранением личных границ, отстаиванием права быть собой и неспособностью дать отпор в случае абьюзивного поведения. Тренировка уверенности в себе помогает справиться с депрессией, социальной тревогой и подавленным гневом, возникающими вследствие пережитого в детстве насилия, поскольку вооружает жертву навыками, позволяющими не давать себя в обиду и успешно защищать свои права.

Вы можете получить больше информации об ассертивной терапии в книгах «Твое абсолютное право» (Your Perfect Right) Алберти и Эммонса и «Ассертивная женщина» (The Assertive Woman) Фелпса и Остин.

Нейролингвистическое программирование (НЛП)

Нейролингвистическое программирование (НЛП) является одной из форм психотерапии и коммуникации, созданной Ричардом Бендлером и Джоном Гриндером в 1970-х годах. Основано на связи между неврологическими процессами, лингвистикой и программированием (внутренние модели мира, которые мы формируем) и помогает повысить нашу эффективность в разных сферах жизни. НЛП направлено на развитие умения разбираться в языке мозга и использовать подсознательное программирование, которое, вероятно, и командует парадом.

Техника якорения в НЛП может быть особенно полезна для взрослых детей родителей-нарциссов: она помогает переосмыслить и проработать их подсознательные паттерны поведения и ранние детские травмы. Якорение – это процесс, формирующий ассоциативную связь между внутренней реакцией и внешним или внутренним триггером. В результате эта реакция возникает автоматически в присутствии триггера. Техника якорения напоминает выработку условного рефлекса в процессе дрессировки и позволяет мозгу автоматически находить скрытые в вашей психике воспоминания и эмоциональные состояния, чтобы стимулировать определенную реакцию.

Таковыми якорями может быть что угодно, например какие-то конкретные жесты, интонации, тон голоса, запах, физическое движение или прикосновение к конкретной части тела, определенное местоположение, песня, слово, – годится все, что только придет в голову. Наиболее эффективны уникальные якоря (чтобы на них не действовали все триггеры подряд), которые благодаря повторению ассоциируются с конкретным эмоциональным состоянием и установлены в пиковые моменты эмоционального напряжения.

Техника перемотки, или техника восстановления воспоминаний о травме

Техника перемотки берет начало в методе нейролингвистического программирования, позднее была адаптирована практикующими психотерапевтами для того, чтобы постепенно уменьшить чувствительность клиентов к изначальным травмам прошлого. Метод получил официальное название «кинестетическая диссоциация», но доктор Дэвид Масс назвал его по-другому – «техникой перемотки». Клиентов вводят в состояние глубокой релаксации, затем просят извлечь из памяти свои тревожные переживания и визуализировать какое-нибудь безопасное место. Затем их просят мысленно представить себе, что они смотрят фильм о своей первоначальной травме, паря над своим телом. Потом их просят снова войти в свое тело и смотреть фильм, отматывая пленку назад от эпизода к эпизоду. Далее они просматривают те же изображения, как при ускоренной перемотке вперед. Этот процесс повторяется, пока воспоминания о травме не перестанут вызывать сильную эмоциональную реакцию у клиента.

Майк Тирелл, специалист по лечению методом перемотки, пишет в своей статье⁴⁴ для сайта GoodTherapy: «{Техника перемотки} – это естественный и безболезненный способ снятия эффекта травмы. При этом методе лечения эффективно используются релаксация и диссоциация, что позволяет мозгу перерабатывать воспоминания, переводя их из области, отвечающей за реакцию «бей или беги», в высшие корковые центры, где они анализируются без переживания сильных эмоций и где они, как и многие другие воспоминания, со временем начинают блекнуть и терять свою остроту».

Джон Брэдшоу предлагает множество техник якорения, которые помогут вам научиться создавать новые ассоциативные связи между вашими детскими травмами и ощущением силы, самостоятельности и новых возможностей, в своей книге «Возвращение домой», которую я настоятельно рекомендую прочитать всем пережившим насилие.

Возможно, вы захотите прочитать эту интереснейшую статью, в которой семь экспертов в области НЛП делятся своими техниками терапии⁴⁵.

Групповая терапия

Групповая терапия под руководством специалиста в области ментального здоровья предоставляет безопасную возможность поговорить о ваших проблемах, страхах и травмах, одновременно наблюдая за тем, как то же самое делают другие. Группы в рамках когнитивно-поведенческой терапии или диалектической поведенческой терапии могут стать отличным местом для отработки новых навыков и участия в конструктивных ролевых играх с другими людьми. Выражение своих эмоций в присутствии других членов группы позволяет нам получить понимание, одобрение и поддержку, которых мы никогда не получали в детстве, а это, в свою очередь, способствует оздоровлению межличностных отношений. Кроме того, групповая терапия повышает социальную ответственность за поступательное движение вперед и самопомощь. Больше информации о групповой терапии вы найдете здесь⁴⁶.

Группы поддержки

Если вас беспокоят проблемы, связанные с неблагоприятными абьюзивными отношениями и выстраиванием границ в межличностных отношениях, вы можете связаться с группами поддержки, куда входят другие жертвы насилия, через сайт <http://coda.org/ho>. Они дадут вам подтверждение и одобрение ваших переживаний и поддержат на пути к восстановлению. Многим помогает посещение собраний «Кода»⁴⁷ (анонимные созависимые), неформальных встреч «Пережившие нарциссическое насилие»⁴⁸ и участие в программах «12 шагов»⁴⁹.

Нетрадиционные дополнительные методики исцеления

Йога

⁴⁴ <https://www.goodtherapy.org/blog/trauma-fear-phobias-elderly-0425137>

⁴⁵ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-squeaky-wheel/201401/nlpexperts-speak-out>

⁴⁶ <https://groups.psychologytoday.com/rms/>

⁴⁷ <http://coda.org/>

⁴⁸ <http://www.meetup.com>

⁴⁹ <https://drugabuse.com/support-groups-12-step-programs/>

Когда мы были детьми, мы не могли повлиять на поведение наших родителей-нарциссов, которые контролировали каждый наш шаг и считали наше тело своей собственностью. Они могли применять физические или сексуальные насильственные действия. Они старались контролировать нашу сексуальность и сексуальную агентность. Они внушали нам нездоровые убеждения, касающиеся нашего телесного образа, что могло приводить к расстройству пищевого поведения. Вне всяких сомнений, их эмоциональное, вербальное и психологическое насилие порождало физиологическое состояние беспомощности и чувство, будто ты заперт в ловушке бесконечного ужаса.

Согласно результатам исследования Центра травмы (Trauma Center)⁵⁰, йога доказала свою эффективность как дополнительный метод лечения для людей с ПТСР. Она усиливает чувство осознанного мышления, тем самым активируя ощущение «безопасности и контроля» над своим телом. Это дает пациентам ресурсы, чтобы в конструктивном ключе интерпретировать напряженные физиологические состояния при повторном переживании травмы. Это особенно полезно для жертв физического и (или) сексуального насилия, но может оказать целительное воздействие и на тех, кто восстанавливается после эмоционального состояния ужаса, парализовавшего их тело.

Согласно исследованиям йога помогает жертвам насилия облегчить диссоциативные симптомы, уменьшить нарушения эмоциональной регуляции (аффективную дисрегуляцию) и снять напряжение в теле. Лично мне нравятся хатха-йога и горячая виньеса-йога. Если вы новичок в занятиях йогой, я рекомендую вам пройти курс для начинающих, прежде чем посещать более продвинутые курсы. Или, если у вас проблемы с физическими травмами, возможно, стоит обратить внимание на восстановительную йогу.

Медитация

В разделе «[Зона невидимых боевых действий](#)» я говорила о том, что ранняя детская травма вызывает специфические изменения в мозге, часто выключая взаимодействие между ответственными за эмоции областями мозга и лобными долями мозга, которые контролируют исполнительные функции, способность к организации, планированию, мышлению и принятию решений.

В результате травмы может происходить сокращение объема гиппокампа и миндалевидного тела, что негативно влияет на эмоции, память и способность к обучению. Хорошая новость: те области мозга, которые были когда-то затронуты вследствие психотравмы, могут быть перенастроены с помощью медитации. Исследование⁵¹ нейробиолога из Гарварда Сары Лазар показало, что регулярные занятия медитацией в течение восьми недель могут буквально изменить наш мозг, сокращая объем миндалевидного тела, которое контролирует реакцию «бей или беги», и увеличивая объем гиппокампа, который активно участвует в управлении эмоциями и формировании памяти. Медитация увеличивает не только объем слуховой и сенсорной зон коры нашего мозга, но и объем серого вещества в лобных долях, причем это не зависит от вашего возраста.

Ежедневные занятия медитацией в течение 40 минут могут изменить ваш подход к собственным эмоциям, взаимоотношениям с другими людьми и ваше чувство счастья и удовлетворенности в целом. Медитация ничего не стоит, ею можно заниматься в любом месте и в любое время. Вопреки широко распространенным мифам, она не требует отключения всех мыслей, скорее предполагает признание, принятие, отслеживание и свободное движение мыслей. Все, что вам нужно, – это готовность сконцентрироваться на своем дыхании и место, где можно спокойно устроиться и погрузиться в размышления.

⁵⁰ http://www.traumacenter.org/research/Yoga_Study.php

⁵¹ <https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvardneuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-yourbrain/>

Вот некоторые подкасты и каналы, за которыми я слежу. Часть из них посвящены медитации, другие – исключительно восстановлению после нарциссического насилия.

Оазис медитации Мэри и Ричарда Мэддакс⁵² (это мой любимый ресурс о медитации, с которого я начала свое исцеление, отлично подходит как для начинающих, так и для знатоков)

- Австралийское общество медитации⁵³ (на сайте есть бесплатная запись медитации для mp3)
- YellowBrickCinema – музыка релакса⁵⁴
- Люси Райзинг – медитации при травме вследствие нарциссического насилия⁵⁵
- Самолечение при травме вследствие нарциссического насилия / EMDR-терапия, звукотерапия⁵⁶
- Джозеф Клаф – медитации для самогипноза⁵⁷
- Майкл Сили – управляемая медитация для самогипноза⁵⁸

Рейки

Рейки – это японская духовная неинвазивная техника лечения и снятия стресса, при которой специалист по рейки добивается исцеления путем наложения рук. Основана на устранении блоков, накопившихся внутри вашего тела, для свободного прохождения энергии. «Рей» означает «Вселенная», а «ки» – «жизненная энергия».

У взрослых детей родителей-нарциссов часто возникают хронические болезненные состояния или боли, вызванные токсичным стрессом, который они пережили в детстве. Метод рейки исходит из представления о том, что негативные чувства и мысли накапливаются не только в душе, но и в теле, ауре и энергетическом поле, что часто находит свое выражение в болезни. Когда поток жизненной энергии прерывается такими эмоциями, как депрессия, тревожность, гнев, состояние нашего здоровья ухудшается. В процессе лечения методом рейки энергия протекает через руки целителя и проникает в те места, где ее больше всего не хватает, тем самым восстанавливая баланс и гармонию на физическом, эмоциональном и духовном уровнях.

Вы можете найти специалиста по рейки, практикующего в вашем округе, на сайте Международной ассоциации специалистов по рейки⁵⁹. Кроме того, вы можете поискать центры и специалистов, предлагающих исцеление методом рейки на сайтах Yelp, Groupon и LivingSocial.

Можно научиться самостоятельно применять метод рейки для собственного

⁵² <http://www.meditationoasis.com/>

⁵³ <http://download.meditation.org.au/>

⁵⁴ <https://www.youtube.com/user/YellowBrickCinema>

⁵⁵ <http://www.tinyurl.com/LucyRising>

⁵⁶ <http://www.tinyurl.com/EMDRSoundTherapy>

⁵⁷ <https://www.youtube.com/user/josephcloughhypnosis/>

⁵⁸ <https://www.youtube.com/user/MichaelSealey>

⁵⁹ <http://iarp.org/find-reiki-practitioner-teacher/>

восстановления, используя многочисленные ресурсы, доступные онлайн. Посмотрите это видео о целительстве методом рейки здесь⁶⁰.

Природа

Научные исследования подтверждают способность природы снижать уровень кортизола, облегчать стресс, улучшать нашу способность концентрировать внимание и повышать наше настроение (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008; Mayer et al., 2009). Даже хождение босиком⁶¹ по земле в теплое время года может улучшить общее состояние здоровья и повысить качество сна, одновременно ослабляя боль и уровень стресса. Согласно теории о пользе контакта с землей, хождение босиком связывает нас с электронами земли. Этого можно добиться, занимаясь садоводством. Работа на приусадебном участке считается достаточно терапевтическим и осознанным видом деятельности, она позволяет нам наблюдать внешнее воплощение того роста и развития, которого мы стремимся добиться внутри себя.

Вот некоторые идеи для того, чтобы наслаждаться благотворным влиянием природы: внесите в свое расписание ежедневную прогулку утром или днем, совершайте поездки в живописные места, гуляйте по берегу реки или по пляжу, займитесь пешими походами, бегайте в парке или в лесу, проводите обеденный перерыв на открытом воздухе, почаще устраивайте пикники. В холодную погоду выбирайтесь на природу, используя другие варианты: идите в поход с ночевкой и обязательно разводите костер; если находитесь в доме, посидите у камина; по утрам открывайте окно, чтобы впустить в комнату солнечный свет и услышать щебет птиц; смотрите, как падает снег, или слушайте шум дождя. Слушайте музыку для медитации, включающую звуки дождя, шум водопада или плеск морских волн.

Лечебный массаж (терапия массажем)

Исследования показывают, что лечебный массаж способствует снижению уровня кортизола и повышению уровня серотонина и дофамина, помогает улучшить настроение. Особенно мощный эффект он оказывает на группы населения, нуждающиеся в помощи, такие как беременные женщины, люди, больные раком или страдающие мигренями. Исходя из этого, можно предположить, что лечебный массаж может помочь справиться и с соматическими последствиями психотравмы (Field, 2005). Лечебный массаж может также уменьшить депрессию, тревожность, раздражительность и другие симптомы, связанные с травмой (Collinge, Kahn, & Soltysik, 2012). Проявите творческое мышление! Пройдите курс массажа (раз в месяц или даже раз в неделю), в котором используются горячие камни или ароматические масла. Он не только снимет напряжение во всем теле, но и благотворно повлияет на душу и разум. Ваши траты окупятся.

Однако не всем взрослым детям родителей-нарциссов нравятся прикосновения постороннего человека, даже профессионала. Обязательно учитывайте собственный уровень комфорта и свои триггеры, когда пробуете разные методики исцеления. То, что подходит для одного, может не устроить другого.

Ведение дневника и писательство

Травма выключает область мозга, которая называется центр Брока и отвечает за формирование и воспроизведение речи и речевое взаимодействие с собеседником. Травма может буквально сделать нас немыми, лишить дара речи. Многие травмы часто оказываются «замороженными» в тех областях мозга, которые отвечают за невербальный аспект коммуникации. Ведение дневника может стать способом возобновить общение, вовлекая оба

⁶⁰ <https://www.tinyurl.com/ReikiHealing>

⁶¹ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077/>

полушария мозга в процесс создания более связного нарратива о пережитых травмах. Исследования ⁶² показывают, что экспрессивное письмо способствует улучшению настроения и посттравматическому росту среди пациентов с ПТСР.

Полезно писать – но не отправлять – письма родителям-нарциссам с использованием шаблона «как вы посмели», который я упоминаю в упражнении «Как научиться управлять гневом». Можно также использовать ведение дневника в качестве эффективного способа общения с субличностями вашего «я» или с внутренним ребенком.

Аффирмации

Использование позитивных аффирмаций, чтобы переписать существующие негативные нарративы, – один из методов психотерапии, о котором мы неоднократно упоминали в этой книге. Аффирмации являются необходимой составляющей многих описанных здесь видов терапии, их использование – хороший способ начать процесс исцеления сохранившихся в подсознании незалеченных ран путем перепрограммирования нашего образа мышления в отношении нас самих, наших потенциальных возможностей и окружающего мира. Аффирмации – это фразы, которые помогают интерпретировать наши обычные паттерны мышления с помощью внушения нам позитивных идей о нас самих и мире вокруг нас. Исследования подтверждают, что позитивные высказывания о собственном «я» часто помогают улучшить способность решать проблемы в условиях стресса (Creswell et al., 2013). Психологи предполагают, что позитивные аффирмации помогают сохранить свою целостность перед лицом опасности, что позволяет нашей «психологической иммунной системе» защитить себя (Sherman, 2006).

Метод позитивных аффирмаций обычно критикуют за то, что они не действуют на людей с низкой самооценкой, но я позволю себе не согласиться: конечно, он годится не для всех, но тем не менее может быть эффективным. Учитывая все то, через что я прошла в детстве и во взрослом возрасте, я воспринимаю как чудо то, что смогла так много пережить. Позитивные аффирмации и реверсивный дискурс сыграли важнейшую роль на моем пути к своему лучшему «я» и выполнению задач, которые я поставила перед собой, несмотря на травмы и сомнения, грозившие мне помешать.

В [разделе о перевоспитании внутреннего ребенка](#) мы уже говорили о том, что для взрослых детей родителей-нарциссов могут быть полезны аффирмации с использованием местоимения «ты», чтобы адресовать лично себе ободряющие, доброжелательные высказывания, которых они не удостоивались в детстве, в качестве одной из форм перевоспитания.

Если речь идет о людях с низкой самооценкой, ПТСР или комплексным ПТСР, позитивные аффирмации, возможно, придется подкорректировать, чтобы предотвратить воздействие триггеров. Либо следует использовать их так, чтоб мягко и постепенно подойти к тем аспектам вашего «я», которые были переосмыслены, примерно как в реверсивном дискурсе от обратного. Дэниел Перскавец, сертифицированный гипнотерапевт и инструктор по НЛП из Института нейроинтеллекта (NeuroIntelligence Institute), предлагает использовать фразы вроде «Я предпочитаю быть счастливым» вместо фразы «Я счастлив», если у вас есть серьезные сомнения в себе.

Физические упражнения

Практика показывает, что люди, которые регулярно занимаются физической активностью, реже страдают от тревоги и депрессии (Carek, Laibstain, & Carek, 2011). Биохимическую зависимость от атмосферы хаоса и сумасшествия, царившей в семье, когда мы были детьми, можно нейтрализовать с помощью более здоровых альтернатив, которые взаимодействуют с нашей системой вознаграждения и снижают уровень кортизола (гормона

⁶² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18230238>

стресса). Благодаря высвобождению эндорфинов при физических нагрузках на постоянной основе мы можем приучить наш организм к такой «беде», как потение на беговой дорожке, вместо горестных переживаний по поводу токсичности наших родителей-нарциссов или сверстников, подвергающих нас травле.

Для взрослых детей родителей-нарциссов полезно придерживаться режима еженедельных или даже ежедневных физических нагрузок. Это не только естественный способ поднять настроение, но и, как показывают исследования, потенциальная возможность уменьшить симптомы ПТСР и даже обуздать суицидальные мысли у тех, кто подвергается буллингу (Fetzner & Asmundson, 2014; Sibold, Edwards, Murray-Close, & Hudziak, 2015). Физическая активность помогает также улучшить общее самочувствие и механизмы психологической адаптации, тем самым вселяя в нас новые надежды, укрепляя решимость, улучшая позитивное представление о себе и повышая качество жизни (Caddick & Smith, 2017).

Физическая активность может стать здоровым способом канализировать сильные эмоции. По мнению специалистов, последствия травмы сохраняются как в нашем теле, так и в душе. Очень важно найти хотя бы одну форму физического выхода для таких сильных эмоций, как горе, ярость и обида, которые мы не можем не чувствовать после пережитого насилия и травмы, чтобы преодолеть полное бессилие, сопровождающее травму, когда мы впадаем в состояние оцепенения и скованности.

Лично мне нравится заниматься кикбоксингом, йогой, танцами, кардионагрузками и бегом в сопровождении вдохновляющей музыки или позитивных аффирмаций. Занимайтесь тем, что вам нравится и хочется делать. Не вынуждайте свое тело заниматься некомфортными для вас видами спорта и не изнуряйте себя. Даже ежедневная десятиминутная прогулка на природе лучше, чем сохранение сидячего образа жизни, поэтому делайте все, что в ваших силах. Использование физической активности в качестве отдушины должно быть актом заботы о себе, а не актом саморазрушения или ввязывания в негативный внутренний диалог.

Смехотерапия

Смехотерапия способствует снижению уровня кортизола, облегчению боли, уменьшению стресса и улучшает общее самочувствие. Взрослым детям родителей-нарциссов и тем, кто пережил травму, часто идет на пользу черный юмор, так как он не только подтверждает их боль, но и смягчает ее за счет легкомысленной формы подачи. В некоторых исследованиях черный юмор, или «юмор висельника», рассматривается как возможный защитный механизм для тех, кто пережил травму или работает в условиях, где можно с высокой долей вероятности столкнуться с повторной травмой (Craun & Bourke, 2014).

Если вы не любитель черного юмора, все равно следует воспользоваться целительными свойствами смеха. Например, йога смеха (хасья-йога) включает в практику йоги осознанный смех из тех же соображений. Каждый день специально выделяйте немного времени, чтобы посмеяться. Можно посмотреть комедию на «Нетфликсе», пролистать комичные мемы в соцсетях, посетить комедийное шоу, вспомнить смешные эпизоды из прошлого, посмотреть смешные видео на YouTube, почитать смешные книги или рассказы, посмотреть развлекательные фильмы – возможности безграничны! Придерживайтесь того, что заставляет смеяться именно вас: у каждого свое чувство юмора и личные предпочтения, поэтому найдите что-то особенное, что может вас рассмешить.

Ароматерапия

Ароматерапия – альтернативный метод лечения, при котором благовония и эфирные масла используются в качестве способа справиться с эмоциями и улучшить здоровье. Можно по желанию либо вдыхать ароматы, либо наносить масла прямо на кожу. По мнению натуропата Сюзанн Бовенайзер, сертифицированного специалиста по ароматерапии,

массажу и краниосакральной терапии⁶³, наше обоняние связано с лимбической системой мозга, где хранятся эмоции и воспоминания. Запахи стимулируют эту область мозга, высвобождая химические вещества, которые делают нас более спокойными и расслабленными. Ароматерапия хорошо помогает при повышенной тревожности – главной составляющей дистресса у жертв нарциссического насилия.

Можно купить эфирные масла и распылитель для них, чтобы использовать ароматерапию в любое время. Можно получать ароматерапию и другими способами: некоторые центры йоги предлагают занятия йогой в сочетании с ароматерапией, сеансы массажа также могут включать элементы ароматерапии.

Я рекомендую использовать и эфирные масла, и благовония. Вот несколько ссылок, которые помогут купить продукты для ароматерапии:

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ

Artizen Aromatherapy (набор из 14 лучших эфирных масел)

Распылитель эфирных масел URPOWER

Благовонные палочки: сертифицированные органические и натуральные эфирные масла

Полное руководство по эфирным маслам и ароматерапии, Валери Энн Ворвуд

Все эти продукты можно найти на «Амазоне» и в других интернет-магазинах.

Иглоукалывание

Из первых уст, или что говорят целители: «Люди понимают, что в их жизни есть нерешенные вопросы – “призраки” из прошлого. Но большинство плохо представляют себе, как приступить к их разрешению. Многие обращаются к разговорной психотерапии. Однако, согласно теории китайской медицины, травма гнездится в нашем теле. Она застревает в нашей крови и костях, где инкубируется, вызывая различные физические и ментальные симптомы. Чтобы полностью разрешить травму, необходимо добиться расслабления тела. Нужна физическая детоксикация» (лицензированный специалист по иглоукалыванию Николас Себен, магистр в области науки, «Истории о лечении эмоциональной травмы в моей клинике иглоукалывания»⁶⁴).

Иглоукалывание является древней китайской техникой лечения, которая воздействует иглами на определенные биологически активные точки на теле человека и применяется для лечения самых разных физических и психологических состояний. В организме имеется двенадцать основных и восемь дополнительных невидимых линий, по которым течет поток энергии, которые называются «меридианами». Специалист по иглоукалыванию выбирает определенные точки на теле и воздействует на них, помогая облегчить физические и (или) эмоциональные болезненные состояния, мучающие пациента. Чтобы узнать больше об иглоукалывании, зайдите на сайт Национального института здоровья на страницу об иглоукалывании здесь⁶⁵. А здесь вы можете поискать специалиста по иглоукалыванию, если живете в США⁶⁶.

Терапевтическое вмешательство с участием животных (зоотерапия)

⁶³ <http://www.suzannebovenizer.com/aromatherapy-essential-oils/the-limbicsystem>

⁶⁴ <http://blog.nicholassieben.com/>

⁶⁵ <https://nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction>

⁶⁶ <http://aaaomonline.org/>

Возможно, наши родители не смогли дать нам безусловную любовь – другое дело животные. Исследователи О'Хайр, Герин и Киркхем (2015)⁶⁷ сделали систематический обзор исследований по терапевтическому вмешательству с участием животных и его благоприятному воздействию на переживших насилие в детстве, а также на ветеранов боевых действий. Они пришли к выводу, что использование этого метода в качестве дополнительного эффективно для уменьшения депрессии, симптомов ПТСР и тревожности. Это не станет большим сюрпризом для тех, кто хотя бы немного испытал на себе терапию с помощью домашних питомцев, будь то собаки, лошади, кошки, кролики или птицы. Животные к тому же способны изменять биохимическое состояние нашего организма: когда вы прижимаете к себе милую зверушку, ваш организм вырабатывает окситоцин. Исследования показывают, что тесный контакт с собакой повышает уровень окситоцина и у собаки, и у ее хозяина (Odendaal and Meintjes, 2003).

Из первых уст, или что говорят исследователи: «Что касается вмешательства, можно предполагать, что присутствие животного служит успокаивающим напоминанием о том, что опасности больше нет, и надежной основой для осознанных переживаний в настоящем. Люди с ПТСР часто испытывают эмоциональное оцепенение, в то же время имеются доказательства того, что присутствие животного вызывает положительные эмоции и теплые чувства. Животные также показали свою способность выполнять роль социальных посредников, которые помогают наладить межличностное общение и ослабить чувство одиночества, что помогает людям с ПТСР вырваться из изоляции и начать контактировать с окружающими. Один из наиболее проблемных аспектов ПТСР – чрезмерное возбуждение. Практика позволяет предполагать, что присутствие животного вызывает секрецию окситоцина и снижение уровня тревожного возбуждения, особенно характерного для индивидуумов, переживших травму» («Терапевтическое вмешательство с участием животных при травме. Систематический обзор литературы», О'Хайр, Герин и Киркхем (2015)).

Музыкальная терапия

Музыка помогает регулировать настроение, понимать наши подлинные эмоции, снижать частоту пульса и артериальное давление, понижать уровень кортизола, вызывающего стресс, и справляться с тревогой. Неудивительно, что музыку можно использовать даже в терапевтических отношениях⁶⁸ при проведении когнитивно-поведенческой терапии, чтобы помочь зависимому в его выздоровлении. Музыка помогает улучшить социальное функционирование пациентов с шизофренией, способствует смягчению побочных эффектов в процессе лечения рака.

Человек, переживший травму и вступивший на путь исцеления: «Я перепробовал массу способов лечения, особенно за последние 10 лет. Это был долгий путь, но кое-чего я добился. Если честно, мне кажется, что меня спасла музыка, пение и сочинение песен. Это была потрясающая целительная отдушина. Я был свободен в своем самовыражении, к тому же меня утешало то, что я мог выступать для людей. Я испытываю невероятные ощущения, когда общаюсь с аудиторией через песню. Это помогает мне преодолевать боль и, может быть, уносит куда-то и слушателей, хотя бы на мгновение. Это какой-то духовный опыт. Я чувствую, что темное облако стыда из моего прошлого наконец-то рассеивается. Я устанавливаю более здоровые личные границы и выстраиваю более доброжелательные отношения с друзьями. Я думаю о курсе когнитивно-поведенческой терапии, чтобы продолжить путь к исцелению» (Э. Фокс).

Что касается взрослых детей родителей-нарциссов, то музыка помогает им разобраться

⁶⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4528099/>

⁶⁸ <http://alcoholrehab.com/addiction-recovery/music-therapy-in-addiction-recovery/>

в эмоциях, которые они подавляли, канализировать и высвободить некоторые из них в безопасном месте, где проводится курс лечения, и наладить контакт с другим человеком (артистом) через текст песни, ритм музыки и (или) тему песни. Музыка помогает человеку, пережившему травму, выйти из состояния отчаяния и бессилия и мягко подводит его к ощущению радости жизни и уверенности в себе, одновременно стимулируя его иммунную систему! Вот что я называю исцелением на уровне разума, тела и души.

Вы можете слушать музыку, которая оказывает терапевтический эффект, или поискать сертифицированного специалиста по музыкальной терапии на сайте Американской ассоциации музыкальной терапии⁶⁹.

Здесь даны некоторые ссылки на интересные исследования, касающиеся воздействия музыки на человека

CNN: This is your brain on music⁷⁰

Psychology Today: Does Music Have Healing Powers?⁷¹

Harvard Health Publications: Healing Through Music⁷²

Замечания по поводу гибридных методик исцеления

Вы можете по-разному сочетать методики исцеления, чтобы повысить их лечебный эффект. Мне нравится называть эти гибридные методики «двойным методом лечения души и тела». Например, сочетание позитивных аффирмаций с движением (как, например, физические упражнения) может ускорить их внедрение в вашу систему убеждений и глубже закрепить их в вашем сознании. Запишите позитивные аффирмации на телефон или магнитофон и ежедневно прослушивайте во время пробежки. Это позволяет воздействовать на разные области мозга и перепрограммировать как ваше мышление, так и тело. Это приучает вас ассоциировать ваши аффирмации с движением, энергией и жизненной силой.

Мне нравится заниматься «гибридными» видами деятельности, в которых сочетаются разные техники. Например, как-то я посещала занятия горячей йогой, которые проводились при свечах и под музыку, – такая йога апеллировала ко всем органам чувств и затрагивала разные области мозга, позволяя успокоиться и благотворно влияя одновременно и на душу, и на тело. Существует множество возможностей комбинировать разные методы исцеления и делать их интересными и приятными. Вот некоторые возможные варианты такого рода активностей:

- Релаксация в ароматизированной ванне под запись позитивных аффирмаций, звучащих в фоновом режиме.
- Прослушивание записи позитивных аффирмаций, начитанных вашим голосом (или, как рекомендует Луиза Хэй, голосом любящего значимого человека или друга), когда вы занимаетесь на беговой дорожке или совершаете пробежку.
- Во время выполнения асан йоги повторяйте такие мантры, как «Я себя люблю», «Я в безопасности», «Я уравновешена», вслух или мысленно.
- Во время массажа медитируйте или молча молитесь, не ограничивая поток мыслей.
- Прогулка по пляжу, сопровождаемая медитацией под шум волн.
- Просмотр вдохновляющих видео типа Mind Movies, которые помогают

⁶⁹ <https://www.musictherapy.org/>

⁷⁰ <http://www.cnn.com/2013/04/15/health/brain-music-research/>

⁷¹ <https://www.psychologytoday.com/blog/brick-brick/201402/does-music-have-healing-powers>

⁷² <http://www.health.harvard.edu/blog/healing-through-music-201511058556>

визуализировать нужные вам ситуации, одновременно слушая успокаивающую музыку или медитацию в сопровождении бинауральных ритмов.

- Использование распылителя ароматических масел или благовоний во время сочинительства или ведения дневника.

Другие дополнительные методики исцеления (опыт переживших травму)

Во время опроса люди, пережившие травму, упоминали множество альтернативных дополнительных методов лечения, которые они использовали на пути к восстановлению. Среди них были такие разные методы, как кристаллотерапия, кундалини-йога, боевые искусства, музыкотерапия в ритме мозговых волн, АСМР (автономная сенсорная меридиональная реакция), кинезиология, посещение хиропрактика (мануального терапевта), катание на горных велосипедах, работа с тенью и физическая подготовка «кроссфит». Я упоминаю о них, так как описанные в этом разделе методики не единственные, которые можно использовать. Для каждого пережившего травму его путь к исцелению уникален и может включать множество альтернативных средств лечения в дополнение к описанным здесь традиционным или нетрадиционным методикам, основанным на результатах исследований. Что годится для одного, может оказаться неприемлемым для другого. Важно разработать пакет методов, эффективных именно для вас, и работать в сотрудничестве с консультантом, специализирующимся в области психотравмы, только тогда можно быть уверенным в том, что используемые методы помогают облегчить симптомы травмы, а не усугубляют их.

Источники

1. Bergland, C. (2013, January 22). Cortisol: Why “The Stress Hormone” Is Public Enemy No. 1. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletesway/201301/cortisol-why-the-stress-hormone-is-publicenemy-no-1>
2. Berman, M. G., Jonides, J. & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19, 1207–1212.
3. Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: Reclaiming and championing your inner child*. London: Piatkus.
4. Caddick, N., & Smith, B. (2017). Combat Surfers: A Narrative Study Of Veterans, Surfing, And War Trauma. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 23(1), 35. doi:[10.22456/1982-8918.71264](https://doi.org/10.22456/1982-8918.71264)
5. Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the Treatment of Depression and Anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15–28. doi:[10.2190/pm.41.1.c](https://doi.org/10.2190/pm.41.1.c)
6. Choi, J., Jeong, B., Rohan, M. L., Polcari, A. M., & Teicher, M. H. (2009). Preliminary Evidence for White Matter Tract Abnormalities in Young Adults Exposed to Parental Verbal Abuse. *Biological Psychiatry*, 65(3), 227–234. doi:[10.1016/j.biopsych.2008.06.022](https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2008.06.022)
7. Collinge, W., Kahn, J., & Soltysik, R. (2012). Promoting Reintegration of National Guard Veterans and Their Partners Using a Self-Directed Program of Integrative Therapies: A Pilot Study. *Military Medicine*, 177(12), 1477–1485. doi:[10.7205/milmed-d-12-00121](https://doi.org/10.7205/milmed-d-12-00121)
8. Craun, S. W., & Bourke, M. L. (2014). The Use of Humor to Cope with Secondary Traumatic Stress. *Journal of Child Sexual Abuse*, 23(7), 840–852. doi:[10.1080/10538712.2014.949395](https://doi.org/10.1080/10538712.2014.949395)
9. Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A Biosocial Developmental Model of Borderline Personality: Elaborating and Extending Linehan’s Theory. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2696274/>
10. Creswell, J. D., Dutcher, J. M., Klein, W. M., Harris, P. R., & Levine, J. M. (2013). Self-Affirmation Improves Problem-Solving under Stress. *PLoS ONE*, 8(5).

doi:[10.1371/journal.pone.0062593](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062593)

11. Fetzner, M. G., & Asmundson, G. J. (2014). Aerobic Exercise Reduces Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 301–313. doi:[10.1080/16506073.2014.916745](https://doi.org/10.1080/16506073.2014.916745)

12. Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Schanberg, S., & Kuhn, C. (2005). Cortisol Decreases And Serotonin And Dopamine Increase Following Massage Therapy. *International Journal of Neuroscience*, 115(10), 1397–1413. doi:[10.1080/00207450590956459](https://doi.org/10.1080/00207450590956459)

13. Foucault, M., & Hurley, R. (1988). *The history of sexuality*. New York: Vintage Books.

14. Klein, S. (2013, April 19). Adrenaline, Cortisol, Norepinephrine: The Three Major Stress Hormones, Explained. Retrieved from http://www.huffingtonpost.com/2013/04/19/adrenalinecortisol-stress-hormones_n_3112800.html

15. Mayer, F. S., Frantz, C. M. P., Bruehlman-Senecal, E., & Doliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness in nature. *Environment and Behavior*, 41, 607–643.

16. Linehan, M., Comtois, K. A., Murray, A. M., Brown, M. Z., Gallop, R. J., Heard, H. L., & Korslund, K. E. (2006, July 1). Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *JAMA Psychiatry*, 63(7), 757–766. doi:[10.1001/archpsyc.63.7.757](https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.7.757)

17. McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2010). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, Emotion regulation & distress tolerance*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

18. Odendaal, J., & Meintjes, R. (2003). Neurophysiological Correlates of Affiliative Behavior between Humans and Dogs. *The Veterinary Journal*, 165(3), 296–301. doi:[10.1016/s1090-0233\(02\)00237-x](https://doi.org/10.1016/s1090-0233(02)00237-x)

19. O’Haire, M. E., Guérin, N. A., & Kirkham, A. C. (2015). Animal-Assisted Intervention for trauma: A systematic literature review. *Frontiers in Psychology*, 6. doi:[10.3389/fpsyg.2015.01121](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01121)

20. Palgi, S., Klein, E., & Shamay-Tsoory, S. G. (2016). Oxytocin improves compassion toward women among patients with PTSD. *Psychoneuroendocrinology*, 64, 143–149. doi:[10.1016/j.psyneuen.2015.11.008](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.11.008)

21. Rowe, A., & Regehr, C. (2010). Whatever Gets You Through Today: An Examination of Cynical Humor Among Emergency Service Professionals. *Journal of Loss and Trauma*, 15(5), 448–464. doi:[10.1080/15325024.2010.507661](https://doi.org/10.1080/15325024.2010.507661)

22. Schwartz, R. C. (1995). *Internal family systems therapy*. New York: Guilford Press.

23. Sibold, J., Edwards, E., Murray-Close, D., & Hudziak, J. J. (2015). Physical Activity, Sadness, and Suicidality in Bullied US Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(10), 808–815. doi:[10.1016/j.jaac.2015.06.019](https://doi.org/10.1016/j.jaac.2015.06.019)

Часть 5. Упражнения для взрослых детей родителей-нарциссов

Практические упражнения, которые помогают взрослым детям родителей-нарциссов использовать новообретенные знания на практике. Выполнять упражнения лучше вместе с ведением дневника и помощью психотерапевта – специалиста по психотравме

Проявления разных аспектов внутреннего «я»

У многих из нас в результате пережитой в детстве травмы сформировались разные внутренние части, или субличности. Некоторые из этих субличностей несут в себе наши детские раны, другие служат защитными механизмами, обеспечивающими выживание. Эти субличности часто говорят определенными голосами и имеют собственные мини-идентичности.

Замечали ли вы такие стороны своей личности, которые «нехарактерны» для вашего истинного «я»? Даже если вы еще не наладили контакт со своим истинным «я», вы, вероятно, обнаружили некоторые «альтер-эго», проявившие себя в разные моменты вашей жизни, и они, по всей видимости, иногда контролируют ваши автоматические реакции и поведение. Выявление этих субличностей и налаживание диалога с ними (с помощью психотерапевта – специалиста по травме) может быть очень полезно для того, чтобы начать здоровый процесс интеграции этих субличностей в ваше внутреннее психическое пространство.

Ниже предлагаются некоторые идеи, как установить связь с той или иной внутренней частью вашего «я». В идеале вам нужно адаптировать эти советы в процессе работы с психотерапевтом, знакомым с системной семейной моделью субличностей.

Советы, которые помогут добраться до своих субличностей

1. Напишите характерные качества своей субличности. Возможно, вы решите нарисовать эту субличность, чтобы визуализировать ее внешний облик.

2. Исходя из этих характеристик, вы, возможно, захотите дать имя этой субличности. Присваивание имени позволяет взглянуть на нее как на некую сущность, порожденную травмой, а не как на часть вашего подлинного «я». Это также облегчает идентификацию субличности во время беседы с психотерапевтом или когда вы описываете ее в дневнике.

3. Отметьте, в каком месте своего тела вы «ощущаете» присутствие этой субличности, если таковая имеется. Мысленно представьте себе, как она выглядит, каким голосом говорит. Какое у нее выражение лица? Какие поступки она совершает? Как она себя ведет? Как вам кажется, имеет ли эта субличность определенную ауру, цвет или энергетику?

4. Подумайте, как эта субличность проявляла себя в вашей прошлой жизни. Когда она склонна перетягивать все внимание на себя? Может быть, у вас есть одна субличность, которая проявляет себя во время сильного напряжения или тревоги, и другая субличность, которая появляется, когда над вами издеваются.

5. Какие у этой субличности представления о мире, о себе и других? Проанализируйте, какие защитные функции могла выполнять эта субличность в вашей жизни. Задайте ей вопросы вроде: «Чего ты добиваешься?», «От чего пытаешься меня защитить?», «Что должно случиться, чтобы ты чувствовала себя в безопасности?», «Скажи, что я, по-твоему, должна сделать?»

6. Перечислите сильные и слабые стороны этой субличности. Может быть, она позволяет вам делать то, что иначе вы не стали бы делать? Например, вы можете иметь субличность, которая вас защищает, хотя и в агрессивной манере. Тем не менее она позволяет вам отстаивать свои права в ситуациях, когда в ином случае вы бы чувствовали себя беспомощными. Но эта субличность может также проявлять упреждающую агрессивность к людям, которые, возможно, не заслуживают подобного отношения, тем самым изолируя вас от завязывания здоровых дружеских отношений. Как это мешает вам в достижении ваших целей?

7. Поблагодарите субличность за ее «службу». Дайте ей понять, что вы знаете, что она просто старалась помочь, но что дальше вы уж как-нибудь справитесь сами. Или в качестве альтернативы предложите компромисс или решение, которое даст возможность вашей субличности удовлетворять свои нужды так, чтобы вы не поступали своими ценностями. Обратите внимание на возможное сопротивление.

Например, среди моих субличностей обнаружили следующие:

1. СЕО. Эту субличность, вероятно, лучше всего описать как «менеджера», согласно основоположнику системной семейной модели субличностей доктору Шварцу. Эта субличность – достигатор и перфекционист, хрестоматийная «леди-босс». СЕО держала людей на расстоянии, чтобы ничто не отвлекало ее от работы. Пока она вечно добивалась

каких-то целей и критиковала себя или других, у нее не было времени притормозить и по-настоящему разобраться в своих подлинных чувствах и боязни интимных отношений. Представьте мое изумление, когда я поняла, что благодаря «помощи» и понуканиям перфекциониста и достигатора СЕО у меня не было настоящего отпуска со времен окончания школы! Я всегда только и делала, что работала, писала книги, работала над проектами, заботилась о других, погружалась в какие-то отношения или с кем-то встречалась либо слишком отдавалась общественной жизни, не прекращая заниматься всем перечисленным выше. И все это я делала, стараясь преодолеть последствия многочисленных травм и исцелиться от травм прошлого. Неудивительно, что я была совершенно измучена!

У многих из нас есть подобные внутренние субличности, которые заставляют нас постоянно «что-то делать», чтобы заглушить боль. Кроме того, эта субличность придерживается таких основополагающих убеждений, как «Если я буду делать достаточно, то когда-нибудь буду достаточно хорошей. Если я совершенна, я достойна любви. Если я успешна, я стоящая личность».

Но вы и так достаточно хороши. Вы и так достойны любви. Вы и так стоящая личность, такая, какая вы есть.

Субличность СЕО можно успешно интегрировать в мое психическое пространство, признав, что она выполняет весьма ценную функцию (достижение целей), но не позволяя ей чрезмерно уклоняться в сторону перфекционистских представлений, которые мешают ей завязывать близкие отношения и заботиться о себе. Сильные стороны СЕО включают способность быть независимой, способность обеспечить себе финансовую безопасность и решимость достичь своих целей. Среди недостатков привычка отдавать приоритет амбициям в ущерб развитию отношений с другими людьми, придумывание оправданий для того, чтобы не подпускать людей близко к себе, и неспособность дать себе передышку, возможность для общения, для того, чтобы позаботиться о себе и восстановить силы.

2. Тусовщица. Эта субличность относится к категории пожарных. Задача пожарных – быстро «тушить» пламя триггеров, заставляя нас вести себя так, чтобы спастись бегством или избежать страданий, ассоциирующихся с этими триггерами. Моя «тусовщица» любила развлекаться, что давало ей возможность отстраняться, диссоциироваться, защищаясь таким образом от невыносимой боли, связанной с ее травмами. Когда ей было чуть за двадцать, она прибегала к деструктивным стратегиям, если находилась в состоянии социальной тревожности, или без конца ходила на свидания, демонстрировала чрезмерную привязанность к посторонним людям и слыла харизматичной «душой компании». Теперь, при условии умеренности и здоровой заботы о себе, какие-то аспекты «тусовщицы» могут оказаться полезными в ситуациях социального взаимодействия, но в избыточном количестве эта субличность может навредить своей хозяйке, диссоциируясь от ее боли, вместо того чтобы противостоять ей.

Тусовщица также имела склонность встречаться с плохими парнями и эмоционально недоступными мужчинами, эмоционально дистанцируясь от мужчин, которые могли бы стать надежными партнерами в здоровых близких отношениях. Жизнь для нее была нескончаемым праздником и возможностью потусоваться: такая жизнь оберегала ее от мрака, в котором она жила, будучи ребенком и подростком. Однако, поскольку тусовщица предпочитала вести себя импульсивно, играть на публику, а не заботиться о себе и успокаивать травмированные части своего «я», вся ее активность только усугубляла ее травму и никак не способствовала ее подлинному разрешению.

Главные убеждения тусовщицы основаны на представлении о том, что ее значимость и ценность должны быть подтверждены и одобрены другими людьми. Ее задачей было не только убежать от своей травмы, но и попытаться вернуть потерянное детство и отрочество, которые мне не пришлось прожить, потому что я росла подростком, защищенным от всех детских радостей и невзгод родителями, контролирующими мою жизнь. Поскольку мое истинное «я» склонно больше к интровертности и сдержанности, к достоинствам тусовщицы нужно отнести ее способность быть экстравертом и находить общий язык практически с

любим человеком.

Среди уязвимых сторон неразборчивость в выборе партнеров и друзей, тяга к деструктивному поведению в состоянии тревожности, вместо того чтобы решительно бороться с ней, и эмоциональная недоступность. Жизнерадостный фасад тусовщицы скрывает глубокую боль и печаль. Когда ближе к 30 годам эта субличность была успешно интегрирована, она помогала мне расслабляться и получать удовольствие (возможно, даже убеждать СЕО дать мне возможность передохнуть), не поддаваясь нездоровым искушениям.

3. «Олененок». Эта субличность относится к типу так называемых изгнанников, травмированных внутренних частей нашего «я», у которых сформировалась привычка чрезмерно угождать людям ради выживания. Эта субличность помогла мне пережить детские годы, когда приходилось ходить на цыпочках вокруг взрослых, обладавших возможностью контролировать меня и применять насилие по отношению ко мне. Однако во взрослом возрасте субличность «олененок» проявила себя неадаптивным образом в ситуациях взаимодействия с токсичными людьми, которые служили триггером, возвращавшим меня обратно в детское состояние бессилия. Вместо того чтобы решительно постоять за меня, «олененок» начинал просить, умолять или пытаться так или иначе угодить любому токсичному или опасному человеку либо избежать заброшенности. Чтобы успешно интегрировать эту субличность, я должна была поблагодарить ее за неоценимую службу по обеспечению моей безопасности, как она это понимала. Затем мне нужно было сказать «олenenку»: «Я могу обеспечить свою безопасность другими способами, например отстаивать свои права и требовать уважения к себе».

Ролевое «я», смена ролей и истинное «я»

На протяжении своей жизни мы играем разные роли, которые не дают истинного представления о том, какие мы есть на самом деле. Некоторые из нас в детстве играют назначенные им роли, например «бунтаря» или «козла отпущения», тогда как другие меняются ролями с другими в зависимости от изменения обстоятельств в динамике взаимоотношений в неблагополучных семьях. Мы можем также совмещать в себе несколько разных ролей одновременно. Например, ребенок-бунтарь может стать еще и достигатором, если его достижения каким-то образом привязаны к «доказыванию» того, что токсичный родитель в чем-то не прав.

По мнению психотерапевтов – специалистов по лечению травмы, ролевое «я» – это роль, в которую мы вживаемся, чтобы как-то упорядочить хаос и испытываемый нами токсичный стыд. Чтобы защитить от сильных страданий наше уязвимое истинное «я», ролевое «я» скрывало его, поддерживало статус неблагополучной семьи и помогало нам выжить в нашем токсичном детстве. Проанализируйте роли, которые вы всё еще играете, и подумайте, помогают они вам в вашей взрослой жизни или нет.

Например, вы можете вжиться в роль «опекуна», так как вы выросли, обслуживая потребности одного или обоих родителей, которые страдали зависимостью или были больны. Вероятно, вы помните, как стали родителем для своего родителя, и прихватили с собой эту роль во взрослую жизнь. Возможно, вы старались заслужить одобрение своего родителя путем подобной чрезмерно усердной заботы. Может быть, вы подсознательно ищите партнеров или друзей, за которыми вы могли бы как-то ухаживать, так как эта роль позволяла вам чувствовать себя востребованной и значимой.

Теперь представьте, что вы воплощаете в себе качества, противоположные качествам, присущим этому ролевому «я». Вместо того чтобы быть совестливыми, ответственными и чрезмерно услужливыми, постоянно думающими о потребностях других людей, вообразите, что вы стали эгоистичными, эгоцентричными, всегда стремящимися быть первым номером, поглощенными собственными желаниями и потребностями. Как будет себя вести эта личность? Что она будет делать в повседневной жизни?

Дело не в том, чтобы на самом деле стать эгоистом, а в том, чтобы найти определенный

баланс. Зачастую нам приходится доходить до крайней точки амплитуды колебаний маятника, прежде чем мы успешно придем к золотой середине. Какие качества «эгоиста» можно использовать в умеренных количествах для того, чтобы выстроить более здоровые границы в отношениях с самим собой и с другими?

Описание роли

Напишите название роли, которую вы привнесли с собой из детства во взрослую жизнь. Напишите функции, которые выполняла эта роль в детстве. Теперь подумайте, что дает вам эта роль теперь, когда вы стали взрослыми. Обычно всегда предполагается получение какой-то выгоды. Подумайте также о последствиях выполнения этой роли, обычно их достаточно много. Представьте себе, какой может быть личность, играющая противоположную роль, и как она будет себя вести. Вы даже можете попробовать «играть» эту противоположную роль в течение дня и затем записать свои мысли, чувства и переживания, которые появились во время этого эксперимента. Подумайте, какие полезные качества этой роли вы могли бы перенять.

Пример. Играя роль «опекуна», я всегда думаю о других людях. Даже если я принимаю решение, которое больше всего затрагивает именно меня, я учитываю его последствия для близких мне людей. Если бы я играла противоположную роль, я бы ставила на первое место собственные нужды и вела себя как эгоист. Я бы всегда думала прежде всего о том, что будет выгодно для меня лично.

Функция роли

Функция роли «опекуна» в детстве заключалась в том, чтобы сделать меня заметной в глазах родителей, чтобы они обратили на меня внимание. До тех пор пока я ухаживала и заботилась о них, они помнили, что я существую. Я чувствовала себя нужной и важной. Иначе меня игнорировали и оскорбляли. Во взрослом возрасте функция «опекуна» состоит в том, что я всегда могу прийти на помощь друзьям и моему партнеру. Когда кто-то в чем-то нуждается, он всегда знает, к кому обратиться – ко мне.

Предполагаемая выгода

Я чувствую себя востребованной и значимой. Мои друзья, семья и партнер знают, что всегда могут на меня положиться и опереться. Я чувствую, что меня «замечают» и считают отзывчивым и щедрым человеком.

Переживаемые последствия

Мои собственные потребности не удовлетворяются. Мне неловко обращаться к кому-либо с просьбами, потому что это я всегда играю роль «поставщика услуг». Мне трудно заявить о том, что мне нужно, или поставить свои потребности на первое место в ущерб потребностям другого человека. Часто меня используют в своих интересах.

Характерные черты противоположной роли

Эгоцентризм, приоритетное внимание собственному «я», удовлетворение собственных потребностей, делает то, что хочет.

Эксперимент: разыгрывание противоположной роли

Сегодня я играла противоположную роль. Я думала о том, что нужно лично мне, и прежде всего учитывала свои чувства, когда кто-нибудь просил меня что-то сделать. Когда моя подруга попросила заехать за ней на работу и подбросить до дома ее бойфренда, я сказала ей, что сегодня не могу, потому что должна закончить работу над проектом. Она, по-видимому, расстроилась и растерялась, так как привыкла, что я всегда соглашаюсь, что

бы она ни попросила меня сделать.

Когда она начала уговаривать меня передумать и поработать над проектом позже, я повторила, что не могу, потому что проект очень важен для меня. При этом я ощущала себя очень неудобно, но, повторяя свои слова, с каждым разом чувствовала себя увереннее. Я предложила ей обратиться к другой подруге с машиной, а также посоветовала воспользоваться поездом в качестве альтернативы, после чего закончила разговор. Меня распирало от гордости. Я поняла, что, если после этого она перестанет со мной общаться, значит, она не настоящая подруга. Она своего рода «потребитель», поэтому, может быть, пора поставить ее на место.

Дальше, по пути домой, позвонил мой бойфренд и спросил, что у нас будет на ужин. Вместо того чтобы спросить его, что для него приготовить, и потратить несколько часов на готовку, я предложила попробовать что-нибудь другое и попросила его купить еду навынос. Как и моя подруга, он был явно удивлен, но согласился, хотя и неохотно. Я сказала ему, что он должен подумать и найти ресторан, который нам обоим понравится. После этого я сразу повесила трубку и воспользовалась лишним временем, чтобы заняться собой: приняла теплую ванну с лавандой, зажгла свечи, послушала успокаивающую музыку и записала в дневник задачи, которые мне нужно выполнить. Обычно я не уделяю себе так много времени, но это на самом деле было замечательно!

Позднее в тот вечер, когда мы съели вкусные китайские блюда, которые заказал мой бойфренд (он знал, что это моя любимая еда), я наслаждалась чувством, что наконец-то позаботились и обо мне – не все же мне заботиться обо всех. Когда моя токсичная мать позвонила и начала, как обычно, сетовать по поводу того, куда катится моя жизнь, я послала ей сообщение, давая понять, что я собираюсь ложиться спать и не могу сейчас говорить. Тем не менее она продолжала звонить, но я не стала отвечать. Это было круто! Вместо того чтобы ввязываться в обсуждение того, что со мной не так, и развеивать ее страхи, я просто выключила телефон. Первый раз за много лет я спала самым глубоким, самым спокойным сном.

Описанный гипотетический сценарий отражает идеальную ситуацию. Конечно, вам придется делать маленькие шажки, если вы чувствуете себя не готовыми к радикальным мерам. Даже маленькие, постепенные изменения могут вызвать чувство дискомфорта и привести к непредвиденным последствиям, так как люди привыкли пользоваться вами и эксплуатировать вас с выгодой для себя.

И ни в коем случае ни один из примеров не был реально «эгоистичным»: они могли показаться такими просто потому, что вы давно привыкли сначала думать о других и только потом о себе. Однако вы могли извлечь из этого упражнения полезный урок: думать о себе, не жалеть времени на уход за собой и говорить «нет» – это нормально.

Преодоление привычки угождать

Подавляющее большинство опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов говорили о том, что они вынуждены бороться с привычкой угождать. Если вы растете в токсичной семье, вы ведете себя крайне осторожно и стараетесь угодить своим абьюзивным родителям, чтобы выжить. Однако во взрослом возрасте привычка угождать скрывает наш подлинный гнев и возмущение, наши истинные потребности и желания и позволяет людям нарушать наши границы просто для того, чтобы получить то, что они хотят.

Если вы человек, который стремится всем угодить, вы должны выяснить, откуда взялась эта привычка, выявить ситуации, в которых она чаще всего проявляется, и изменить свой паттерн поведения, стараясь переломить склонность к угодничеству.

Как разобраться со своими истинными чувствами

Люди, привыкшие угождать другим, склонны маскировать свои истинные чувства,

поскольку в детстве им внушали, что их чувства ничего не значат. Их эмоции обычно игнорировались или полностью обесценивались. Чтобы восстановить связь со своим подлинным «я», мы должны понимать свои настоящие чувства, а не позиционировать себя иными, не такими, какие мы есть на самом деле, чтобы угодить другим.

Когда мы действуем от лица своего «ложного “я”» или ролевого «я», как правило, мы поступаем и говорим так, чтобы наверняка получить одобрение других, то есть показываем себя такими, какими мы «должны» быть в глазах других, а не такими, какие мы есть на самом деле.

Вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы испытывали смешанные чувства или скрытые чувства, которые не «дозволено» выражать открыто. Например, возможно, вы пару раз встречались с кем-то, кто не произвел на вас никакого впечатления в интеллектуальном плане или не понял вашего специфического чувства юмора. Этот человек хотел продолжить общение с вами, но несмотря на то, что поначалу он показался вам привлекательным, вы не ощутили эмоционального родства с ним. Когда он написал вам, спрашивая, когда вы будете свободны в следующий раз, вы затруднились с ответом. Причина в том, что вам хотелось, чтобы он вам нравился, ведь он был так хорош в переписке, однако при ближайшем рассмотрении оказалось, что он не отвечает запросам вашего истинного «я».

Выявите и идентифицируйте смешанные эмоции

Чувствуете ли вы себя польщенной тем, что вы интересны этому человеку? Признайте и оцените этот факт. Чувствовать себя польщенной – это нормально. Всем нам нравится, когда нами интересуются. Испытываете ли вместе с тем чувство опасности или страха, так как боитесь реакции этого человека на ваши истинные чувства? Признайте и это. Может быть, вы даже питаете какую-то слабую надежду на то, что, продолжая встречаться с этим человеком, вы найдете способы добиться эмоциональной совместимости. Если это так, то обязательно признайте это чувство. Все эти переживания подлинны и правомерны и заслуживают уважения, но это совершенно не значит, что в своих действиях вы должны ими руководствоваться.

Возьмите паузу и постарайтесь разобраться, что вас не устраивает

Многие из тех, кто склонен чрезмерно угождать людям, стараются избегать дискомфорта, который вызывают истинные чувства, и соглашаются на все, чего требует от них другой человек. Не бегите от чувства дискомфорта, лучше попытайтесь проанализировать его. Где именно возникает это чувство? Испытываете ли вы стеснение в груди? Может быть, вы ощущаете боль в спине или вас гнетет невыносимое чувство вины? Откуда взялось это чувство вины? Когда оно возникло у вас в первый раз в детстве?

Пример. Сэнди испытывает непреодолимое чувство вины при мысли о том, что она отказала парню, с которым встречалась, особенно из-за того, что он заплатил за первые несколько свиданий. Стоит ей только подумать о том, как она скажет ему, что они не подходят друг другу, как у нее начинает колотиться сердце, ладони потеют, появляется резкая боль в пояснице, и ее накрывает страх перед возмездием за отказ. Впервые у нее возникло это всепоглощающее чувство вины тогда, когда она выступила против своего нарциссического отца. Каждый раз, когда в детстве Сэнди говорила «нет» отцу, склонному к насилию, ее били ремнем – и как раз по пояснице. Позднее у нее случались отношения с абьюзивными партнерами. Они мстили ей каждый раз, когда она отклоняла их сексуальные домогательства или отказывалась делать то, что вызывало у нее чувство дискомфорта.

Оцените последствия угождения другим в прошлом

Вспомните моменты из прошлого, когда вы игнорировали свою интуицию и поддавались своей привычке угождать другим. Анализ и оценка истории такого поведения и его последствий поможет вам избавиться от привычного дискомфорта. Как правило, наша

склонность к угождению людям предполагает наличие неких временных «выгод». Например, мы надеемся, что удастся обойтись без конфликта и на некоторое время избежать реакции того, кому мы говорим «нет». Однако у этой привычки существует и ряд долговременных последствий, которые не оправдывают предполагаемых выгод.

Пример. Многие годы, как только Кэрри охватывало непреодолимое желание сказать «нет» кому бы то ни было, она автоматически начинала думать о жутких вещах, которые могут с ней случиться, если она решит отстаивать свои права. Ее обуревали смешанные чувства, и в конце концов она поддавалась и соглашалась делать то, что от нее требовали. Это втягивало ее в довольно опасные ситуации. Например, она часто заходила в интимных отношениях дальше, чем ее это устраивало, потому что боялась реакции партнера в случае отказа. Она не хотела, чтобы ее бросили. Потом она чувствовала себя так, будто ее использовали и унизили, так как она приняла это решение из боязни быть брошенной, а не руководствуясь своим истинным желанием. Не помогало и то, что впоследствии те самые партнеры, с которыми она встречалась, редко перезванивали ей и часто не хотели продолжать общение.

Кэрри получала некоторую временную выгоду – избегала чувства отвержения, но вскоре обнаруживала, что ее все равно бросили, несмотря на то что она уступила требованиям партнеров. Кроме того, она забросила и саму себя, потому что не делала то, что хотела. В долгосрочном плане это привело к формированию заниженной самооценки и низкого чувства собственной значимости и достоинства.

Выявите и идентифицируйте свои истинные желания

Что бы вы предпочли делать? Всякий раз, когда моя привычка угождать поднимает голову, я вспоминаю культового литературного персонажа Бартлби (персонаж рассказа Г. Мелвилла «Писец Бартлби». – *Прим. пер.*), который все время говорит: «Я предпочитаю вообще ничего не делать». Что вы предпочитаете не делать? Идем дальше. Кого бы вы предпочли не видеть? Как бы вы предпочли не проводить время? Что бы вы предпочли не говорить?

Пример. Кэрри предпочла бы не иметь интимных отношений ни с одним из своих ухажеров, пока не почувствовала бы себя готовой. Сэнди предпочла бы больше не встречаться этим парнем.

Составьте список того, что бы вы предпочли не делать. Старайтесь быть как можно более откровенными и честными. Никто ваш список не увидит, так что вы можете свободно говорить всю правду.

Подумайте и напишите внизу реалистичные способы удовлетворения некоторых из своих потребностей и придумайте несколько вариантов того, как выполнить то или иное желание. Заметьте, я сказала «варианты». Это значит, что вы можете использовать целый ряд разных способов для того, чтобы отстоять свои права и заставить себя уважать. Это снизит ваш уровень тревожности, поскольку необязательно начинать с самых смелых действий, если вы еще не готовы к этому. Ниже я привожу образец, который поможет вам составить собственный список.

Образец списка

Я предпочитаю не отвечать на оскорбительные сообщения от моего токсичного отца.

Выполнение этого желания выглядело бы примерно так:

- ✓ Блокировать номер отца в телефоне, как только он начинает слать сообщения.
- ✓ Сказать отцу, чтобы он не посылал больше обидных сообщений.
- ✓ Не отвечать ни на какие его сообщения.

Я предпочитаю не проводить время с этим токсичным общим другом.

Выполнение этого желания выглядело бы примерно так:

- ✓ Отказываться от приглашений на мероприятия, если я знаю, что там будет этот человек.
- ✓ Заранее узнавать у друзей, кто будет на мероприятии, куда они меня приглашают.
- ✓ Объяснить одной из подруг, которой я доверяю, что у меня конфликт с нашим общим другом, чтобы она могла оказать мне моральную поддержку.

Я предпочитаю не встречаться с этим противным типом с работы.

Выполнение этого желания выглядело бы примерно так:

- ✓ Дать коллеге понять, что он меня не интересует.
- ✓ Демонстративно избегать коллегу, заметив его приближение.
- ✓ Обратиться за помощью в отдел управления персоналом, если он не прекратит свои домогательства.

Я предпочитаю не заезжать за моей токсичной матерью в выходные, чтобы возить ее в разные места по ее желанию.

Выполнение этого желания выглядело бы примерно так:

- ✓ Попросить мою сестру заменять меня в некоторые выходные, чтобы я могла передохнуть.
- ✓ Дать понять моей матери, что я больше не смогу быть свободной по выходным.
- ✓ Пойти на компромисс и дать понять матери, что я смогу возить ее только в определенные дни, а в остальные выходные ей придется самой решать свои проблемы.

Я предпочитаю не дружить со своими токсичными кузенами (кузинами), которые были пособниками моих абьюзивных родителей.

Выполнение этого желания выглядело бы примерно так:

- ✓ Принять решение не ходить на семейные встречи и допускать личные контакты только в случае крайней необходимости.
- ✓ Медленно, но верно сокращать контакты без объяснения своих действий.
- ✓ Удалить из списка друзей моих кузенов (кузин) в соцсетях или скрыть их истории из моей новостной ленты, чтобы дать себе передышку.

Действуйте медленно, понемногу. Последовательно добивайтесь выполнения своих желаний.

Начните с малого. Что из того, что для вас актуально, а не из того, что от вас ожидают, вы можете сделать прямо сейчас? Может быть, вы давно мечтали о каком-то определенном оттенке губной помады, но беспокоились о том, как на это посмотрят окружающие. Попробуйте использовать ее и походить так один день. Потом, когда вы привыкнете к этим маленьким шажкам, можно приступить к покорению более серьезных вершин. Когда вы научитесь преодолевать страх перед социальным неодобрением с помощью таких «мелочей», как, например, губная помада, вам станет гораздо легче удалить из списка друзей того назойливого «френда» из Facebook, который продолжает вас изводить, или решительно отказать тому парню на работе, который продолжает к вам подкатывать.

Борьба с синдромом самозванца

Вследствие вербального и эмоционального насилия многие взрослые дети

родителей-нарциссов часто сталкиваются с синдромом самозванца. Когда нас хвалят или мы получаем признание наших успехов, или прибавку к зарплате, или заслуженное повышение в должности, у нас может возникнуть чувство, что мы почему-либо этого недостойны или что мы какие-то мошенники, независимо от того, насколько добросовестно мы работали, от нашего послужного списка или от наших талантов.

Многие из опрошенных взрослых детей родителей-нарциссов отмечали, что никогда не ощущали себя «достаточно хорошими», несмотря на все свои успехи и достижения. Синдром самозванца основан не на реальном положении вещей, а коренится скорее в травматическом опыте, который мы пережили, будучи беспомощными детьми. Наши родители постарались внушить нам, что, чего бы мы ни добивались, все равно мы не будем достаточно хорошими. Если вдобавок к насилию со стороны родителей мы подвергались травле сверстников, мы могли интернализировать еще и привычку терпеливого отношения к навешиванию обидных ярлыков со стороны других. Эти глубоко укоренившиеся представления могут всплывать на поверхность всякий раз, когда мы достигаем какого-либо выдающегося результата и наш успех признают окружающие. Некоторые взрослые дети нарциссов могут даже испытывать чувство вины за свое преуспевание, хотя и заслужили его по праву. Все это последствия психологической травмы, когда им внушали, что они недостойны, что они «плохие» или «ущербные» в том или ином отношении. Наши токсичные родители, скорее всего, стыдили нас и заставляли верить в то, что мы заслуживаем наказания, если в чем-то превзойдем их или сделаем что-то такое, что позволит нам добиться независимости.

Подумайте, с чем связан ваш синдром самозванца. Это может быть ваша карьера, дружеские отношения, романтические отношения, ваша личность – все, что заставляет вас серьезно сомневаться в своих силах и чувствовать себя обманщиком. А теперь напишите ответы на следующие вопросы:

1. Что бы сказали о ваших достижениях доброжелательные люди в отличие от вашего нарциссического родителя? (Например, моя лучшая подруга скажет, что я настоящая женщина Возрождения! Она, захлебываясь от восторга, рассказывает другим о том, что я профессор, что у меня степень юриста, что я также обладаю талантом художника и выиграла несколько конкурсов, в результате которых мои работы выставляются в художественных галереях. Она искренне гордится мною.)

2. Какие чувства я испытываю, когда меня хвалят за мои успехи? (Например, когда моя сестра (брат?), не являющаяся нарциссом, поздравляет меня с успешным завершением моего проекта, меня все равно не отпускает чувство страха из-за неуверенности в том, что проект будет хорошо принят.)

3. Есть ли другие люди, которые, возможно, работали не так много или не имеют такого количества профессиональных достижений, как вы, но которые добились аналогичного успеха или целей? (Например, если вашей целью было выстраивание счастливых близких отношений, вспомните вашего друга, которому повезло иметь любящую жену. У них такие замечательные отношения! Но вашему другу, вероятно, не пришлось работать над собой во время серьезного курса психотерапии, или читать книги о том, как грамотно строить близкие отношения, или часами тренировать уверенность в себе и умение отстаивать свои права, или месяцами сидеть на сайтах знакомств, чтобы найти партнера для счастливых отношений. Просто ему посчастливилось встретиться со своей женой в нужное время.)

Выполняя это задание, вы поймете, что существует явное несоответствие между тем, как другие воспринимают то, чего вы достигли и чего вы заслуживаете, и тем, как вы сами воспринимаете себя и свои успехи. Многие взрослые дети родителей-нарциссов становятся достигателями, чтобы заполнить пустоту, образовавшуюся в детстве в отсутствие внимания и любви со стороны родителей. Вот почему они постоянно испытывают чувство, что они никогда не будут достаточно хорошими. Когда вы смотрите на себя глазами доброжелательных людей, вы начинаете понимать, что вы действительно заслуживаете большего признания, чем вам кажется.

Оценка ощущений в моменты, когда вас искренне хвалят, может служить барометром, показывающим, насколько силен ваш синдром самозванца. Если, выслушивая похвалу, вы испытываете колоссальное чувство дискомфорта, возьмите паузу и перетерпите это чувство. Глубоко подышите и начните с ним разговаривать мягко и с интересом. Спросите, почему у вас возникают чувства страха, стыда, вины, тревоги, удивления, отвращения – в общем, любые эмоции. Дискомфорт часто скрывает неготовность признавать и принимать наши собственные дарования и таланты, так как в детстве нас научили их прятать или преуменьшать. Научитесь не скупиться на здоровую похвалу самим себе.

Что касается последнего вопроса, то он вовсе не предлагает сравнивать себя каким-то нездоровым образом с кем бы то ни было, его цель – напомнить вам, что вы не обязаны быть идеальными, чтобы стать успешными. Многие люди просто верят в себя, убеждены, что заслуживают не меньшего успеха, чем вы, и считают, что для этого не нужно работать сверхурочно. Они не испытывают синдрома самозванца и давно чувствуют себя самодостаточными и достойными личностями.

Понаблюдать за жизнью этих людей весьма полезно, поскольку их поведение напомнит вам, что вы также давно самодостаточны и достойны уважения. Масса людей преуспевают в своей карьере и счастливы в личной жизни, хотя, возможно, и не сделали ничего особенно выдающегося. Или, может быть, сделали и в отличие от вас спокойно наслаждаются плодами своего успеха. Как бы то ни было, разве вы не сделали столько же, если не больше? Тогда почему вы считаете, что заслуживаете меньшего?

Черт возьми, даже самые эмоционально неуравновешенные среди нас – психопатические личности – находят любящих, обожающих партнеров, хотя сами они таковыми отнюдь не являются. Каким-то немыслимым образом они чувствуют себя «достойными» и имеющими право на отношения с этими партнерами, несмотря на то что сами они грубые, жестокие, лишённые эмпатии личности. По идее, именно психопаты должны испытывать синдром самозванца, потому что они и есть самозванцы. Но у них отсутствует эмоциональная способность испытывать такого рода чувство вины. Однако вам наверняка пришлось много потрудиться, чтобы добиться своего нынешнего успеха, и вы совершенно не заслуживаете подобного рода самокопания и самокритики. Забавно, как устроен наш мир!

Так что, как только вы – такая сострадательная, красивая, работающая, любящая душа – почувствуете себя «недостойной» чего-то в своей жизни, вспомните о людях, которым не приходилось лезть из кожи вон, чтобы осуществить свои желания. На самом деле вы этого достойны – возможно, вы работали больше, чем многие другие, и, конечно же, заслуживаете всяческих наград. Никакая вы не обманщица и не самозванка. Вы заслуживаете наполненной, успешной жизни во всех ее проявлениях.

Как установить контакт со своим внутренним ребенком

Помимо субличностей в составе нашего «я» у многих из нас имеется еще и страдающий от незалеченных ран внутренний ребенок. Поскольку мы постарались нейтрализовать мощные защитные механизмы наших субличностей, теперь мы можем начать налаживать контакт с нашим внутренним ребенком и попытаться перевоспитать его (прочитайте главу, посвященную перевоспитанию внутреннего ребенка, где можно найти нужные практические советы и стратегии). Знайте, что, несмотря на свои травмы, он способен радоваться жизни, ему свойственны непосредственность, невинность и игривость, с которыми мы пришли в этот мир.

В своей книге «Возвращение домой» Джон Брэдшоу советует ежедневно практиковать общение со своим внутренним ребенком. Это можно делать в письменной форме или с помощью визуализации. Мне нравится разговаривать с ним вслух. Делайте так, как вам удобно.

Вот несколько вопросов, которые вы можете задать своему внутреннему ребенку, чтобы начать диалог.

Сколько тебе лет?

Этот вопрос можно изменять хоть каждый день. Знание возраста помогает более точно визуализировать внутреннего ребенка, понять и оценить его потребности. Например, если ваш внутренний ребенок предстает перед вами в возрасте двух лет, его потребности будут кардинально отличаться от его потребностей в возрасте десяти лет.

Что ты чувствуешь в данный момент?

Это позволит вам отслеживать эмоции вашего внутреннего ребенка в режиме реального времени. Если ваш внутренний ребенок расстроен, растерян или измучен, вы можете окружить его любовью, внести ясность в ситуацию, сказать ободряющие слова, отнестись к нему со всем вниманием. Это поможет вернуться к вашим взрослым обязанностям, чувствуя себя более уверенно и спокойно, так как вы знаете, что не поленились потратить время на заботу о ребенке, который живет в глубине вашей души.

Что тебе больше всего необходимо прямо сейчас?

Например, ваш внутренний ребенок может ответить просьбой об отдыхе и расслаблении. Даже если у вас разгар работы над каким-то проектом, вы всегда можете пойти на компромисс, позволив себе немного подремать, заняться медитацией или какой-то механической деятельностью, не требующей напряжения ума. Может быть, ваш внутренний ребенок хочет немного поплакать. Дайте ему такую возможность. Обхватите себя руками, как будто вы укачиваете и успокаиваете его. Возможно, это выглядит глупо, но, когда вы утешаете внутреннего ребенка, выступая в роли взрослого, это может оказывать целительное действие.

Во что ты хотел бы поиграть сегодня?

Игра – крайне недооцененный инструмент восстановления после травмы, однако она необходима для того, чтобы внутренний ребенок мог вернуть себе ощущение потерянного детства. Многие из нас стали взрослыми раньше, чем успели достаточно долго побыть детьми. Так что игра с внутренним ребенком имеет важнейшее значение, если мы хотим установить связь с той частью нашего «я», которую нам не удалось в полной мере прожить. Вы просто обязаны сделать это ради себя. Может быть, ваш внутренний ребенок хочет прокручивать забавные мемы в соцсетях, или играть в бассейне, или рисовать картинки, или смеяться над смешными видео. Выделите немного времени в течение дня, дайте ему возможность «наиграться».

С кем ты больше всего хотел бы проводить время?

Это поможет вам определить, кто внушает вашему внутреннему ребенку чувство комфорта, и в перспективе проводить больше времени с подобными людьми. Может быть, вашему внутреннему ребенку нравится видеть вашего лучшего друга из Калифорнии, который навещает вас почти каждый месяц. Какие качества присущи этому другу? Есть ли в вашем окружении такие же люди, с которыми можно общаться?

Какое у тебя любимое время дня?

Вас может удивить, какое время дня ваш внутренний ребенок воспринимает как самое любимое. Может быть, вашему взрослому «я» нравится расслабляться на диване после трудового дня, а ваш ребенок любит посещать занятия восстановительной йогой, где в конце занятия, во время выполнения шавасаны, он чувствует себя завернутым в одеяло младенцем, которого ласково баюкают. Может быть, ваш внутренний ребенок любит принимать пенную ароматную ванну и играть с резиновыми уточками. Каждый день развлекайте внутреннего

ребенка его любимыми занятиями, даруя ему то беззаботное детство, с которым ему не повезло.

Всего 20 минут в день, потраченные на любимое занятие внутреннего ребенка, могут существенно изменить ваше общее самочувствие в лучшую сторону. А что касается достигаторов, которые обеспокоены тем, что придется отрывать время от неотложных дел, эта передышка может, наоборот, повысить их продуктивность. Хотите верить, хотите нет, но, если вы не жалеете время на то, чтобы доставить радость вашему внутреннему ребенку, вы добьетесь от него тесного сотрудничества и поддержки, когда вернетесь к своим «взрослым» обязанностям!

Что тебя сегодня расстроило или огорчило?

Понимание того, что расстраивает или огорчает внутреннего ребенка, поможет лучше предугадывать возникновение этих эмоций и триггеров в повседневной жизни. Например, если внутреннего ребенка особенно раздражает чья-то критика на работе, может помочь сеанс самоуспокоения перед началом трудового дня или сокращение частоты взаимодействия с этим коллегой по работе.

Что тебе больше всего нравится в нашей совместной жизни?

Это помогает разобраться в том, что вашему внутреннему ребенку кажется особенно «прикольным» в вашей взрослой жизни. Полезно найти такие чудеса в вашей жизни, которые вызовут у вас взаимное признание, так как в детстве ваш внутренний ребенок не был избалован чудесами. Например, моего внутреннего ребенка, безусловно, удивит и восхитит квартира, в которой я живу, и город, который я открываю для себя каждый день. Что может поразить вашего внутреннего ребенка? Это упражнение помогает развить чувство благодарности за то, что вы имеете, и посмотреть на свою жизнь полными восторга глазами ребенка.

Как научиться управлять гневом

Многие взрослые дети родителей-нарциссов утратили связь со своим чувством гнева. Вероятно, в детстве им внушали, что испытывать гнев и ярость – плохо, и стыдили, когда эти эмоции вырывались наружу. Особенно это касается женщин, которым общество предписывает скрывать свой гнев, поскольку «леди не подобает» прилюдно выражать негативные эмоции.

Мне нравится представлять гнев как протест внутреннего ребенка, который таким образом пытается защитить себя и говорит: «Нет, я не позволю тебе снова так поступать по отношению ко мне». Обоснованный гнев, который вы испытываете в ответ на допущенную к вам несправедливость, нельзя скрывать или подавлять, так как иначе он выйдет наружу в неадаптивной форме.

В этом случае вы можете выражать свой гнев следующим образом:

- Вы можете выйти из себя и разразиться гневной тирадой.
- Вы можете использовать самотаботаж.
- Вы можете излишне критиковать себя.
- Вы можете вести себя пассивно-агрессивно.
- Вы можете возненавидеть себя и замкнуться.
- Вы можете наносить себе порезы или проявлять другое саморазрушительное поведение.
- Вы можете почувствовать себя беспомощными и дать волю слезам, когда что-то пойдет не так.

Чтобы понять, что делать со своим гневом, задайте себе следующие вопросы:

Какие телесные ощущения я испытываю, когда меня охватывает гнев? (Например, я чувствую, как мой желудок сжимается, а мои руки дрожат.)

Какова моя обычная реакция в ситуациях, которые должны вызывать гнев или в которых меня используют? (Например, я перехожу в режим «бей» – готова уничтожить любого, кто нарушил мои границы. Или меня парализует страх и беспомощность, я цепенею и не могу сказать ни слова. Мой противник (или обидчик) никогда не догадается, что я чувствовала на самом деле.)

Какие несправедливости из тех, что я пережила, вызывают у меня чувство гнева? (Например, в детстве надо мной постоянно издевались мои родители и сверстники, внушая мне, что я человек второго сорта. Теперь, как только кто-то пытается меня оскорбить или запугать, я впадаю в неопишемую ярость.)

Какие личные границы были нарушены? Или другой вариант: какие потребности не были удовлетворены? (Например, некто повысил на меня голос и говорит со мной надменно, демонстрируя свое превосходство. Это значит, что он нарушил границы дозволенного. Или мой бойфренд не считается с моими эмоциями, когда я говорю ему, что меня обидели его грубые слова. Это не соответствует моей эмоциональной потребности быть замеченной и услышанной.)

Какими адекватными способами я могу дать выход своему гневу? (Например, я могу выплеснуть гнев у своего психотерапевта, я могу пойти на пробежку, я могу записаться на занятия по кикбоксингу, я могу заняться своим дневником, я могу написать неотправленное письмо и т. д.)

Вы должны знать, что:

- 1) вы вправе злиться, когда кто-то помыкает вами, унижает или издевается;
- 2) гнев – одна из эмоций, он не должен быть «правильным» или «неправильным»;
- 3) существуют способы выражать и канализировать гнев, которые не предполагают применения насилия или грубости, что бы ни внушал вам ваш внутренний критик.

Гнев часто бывает сигналом того, что не удовлетворена какая-то ваша потребность или нарушены ваши личные границы. Если вы выясните, в чем дело, вы сможете придумать способ удовлетворить эту потребность, попросить то, что вам нужно, или укрепить границы, которые были нарушены.

Вы можете канализировать свой гнев конструктивным путем:

Написать неотправленное письмо своему родителю-нарциссу, выразив в нем откровенно и без купюр все свои мысли и чувства по поводу его отношения к вам. Психотерапевт Линдси Гибсон предлагает использовать форму «Как вы смели...» для выражения своего гнева по отношению к нарциссическому родителю. Это позволяет справиться со своим возмущением адекватным образом, что было невозможно, когда вы были беспомощным ребенком.

Начните с того, что напишите или надиктуйте на магнитофон все ваши претензии, используя форму «Как вы смели...». Перечислите каждую допущенную по отношению к вам несправедливость. Возмутитесь этими несправедливостями от имени беспомощного ребенка, каким вы были когда-то, и признайте, что, став взрослым, вы не должны больше мириться с ними. Если это упражнение становится слишком сильным триггером для вас, обратитесь за помощью к своему психотерапевту или отзывчивому, любящему свидетелю событий прошлого.

Найдите физический способ для выхода гнева. Это могут быть кикбоксинг, танцы в бешеном ритме, бег – любой физический способ для выхода гнева может сыграть жизненно важную роль. Особенно полезно это для тех из нас, кого гнев обычно ввергает в ступор или заставляет диссоциироваться от этого чувства.

Например, я всегда думала, что не принадлежу к тем людям, которые отделяют себя от

своего гнева. Скорее я старалась отмежеваться от своего горя. Гнев же был там, где надо. Мне нравилось использовать гнев в качестве стимула для достижения своих целей. Я обнаружила, что он придает мне чувство власти и контроля, и я всегда могла направить свой гнев в разные конструктивные русла.

Однако после длительного погружения в данную тему и издания ряда работ по соответствующим вопросам я поняла, что всякий раз, когда я подвергалась кибербуллингу и троллингу, я тихо прятала свое раздражение поглубже и продолжала заниматься своими делами. Когда моя сестра подарила мне на Рождество боксерскую грушу, все изменилось. Наконец у меня появилась другая отдушина для выхода гнева, помимо раздражения от реакции «бей, беги или замри», в ответ на мерзкие проделки интернет-психопата: я перестала прятать свой гнев и начала «вымещать» его на боксерской груше. И впоследствии каждый раз устраивала это «избиение» в качестве адекватной формы выпуска пара.

Проявите свою креативность! Можно найти массу способов для выхода раздражения или гнева, которые не вызовут дальнейшего раскручивания спирали стыда за свои действия.

Креативные способы выпуска пара. Для меня писательство было главной отдушиной, с помощью которой я канализировала свой гнев в конструктивной форме. Какие креативные способы могут помочь понять и выразить свои эмоции? Это могут быть искусство, музыка, графический дизайн, блогерство, создание видео. Найдите способы канализировать свой гнев в нечто такое, что можно потенциально использовать для разговора с миром.

Если вы хотите укрепиться в своем решении наладить связь со своим гневом, напишите письмо своему разгневанному внутреннему ребенку или самому гневу как эмоции, извиняясь за то, что не хотели признавать его раньше. Затем пообещайте, что с этой минуты будете его признавать и уважать. Ниже я предлагаю образец такого письма.

Дорогой Гнев!

Долгое время я старалась убежать от тебя. Я не хотела верить, что могу быть злой. Привычка таить зло казалась «бездуховной» и «немилосердной». И даже мучительной. Но на самом деле то, что я чувствую прямо сейчас, имеет полное право на существование. Знаю, что испытала много несправедливостей, которых не заслуживала. Знаю, что люди, которые меня терроризировали, поступали очень плохо и что они были отвратительными людьми. Их поведение достойно осуждения, и совершенно нормально понимать реальность этого, а не притворяться, что такого не было. Это было несправедливо, и я не заслуживала такого отношения. Я имею право сердиться и даже злиться. Я имею право найти здоровый способ для выражения своего гнева и выплеснуть его наружу или направить в другое русло. Я имею право использовать свой гнев конструктивным путем, чтобы установить личные границы и понимать, где они были нарушены. Теперь я знаю, что испытывать гнев – это нормально и что у меня тоже есть свои права. Мне не нужно нарушать права других, чтобы выразить свой гнев. Я собираюсь делать это безопасным образом. Если в какой-то момент эти эмоции начнут зашкаливать, я обещаю обратиться к профессионалам. Я обещаю, что в дальнейшем, когда начну злиться, я не буду пытаться подавить свой гнев, убежать от него или просто отмахнуться. Ты ведь появляешься не просто так, на то есть причины. Мне только нужно понять эти причины и использовать тебя в своих интересах.

Спасибо за то, что защищаешь мои права.

С любовью, Пострадавшая

Как научиться горевать и проживать утрату

Обратная сторона гнева – горе. Среди нас есть люди, которые постоянно злятся, но редко горюют и печалются. Им необходимо снова наладить контакт с той стороной своего «я», которая воплощает глубокую тоску по утраченному детству. В тех случаях, когда

возникают чувство глубокой печали и горя или душевные муки, взрослые дети родителей-нарциссов склонны закрываться или стараются заглушить боль. Они могут диссоциировать себя, погрузившись в приятные мечтания или фантазии (особенно в фантазии о возмездии, которые позволяют им отомстить своим обидчикам). Они могут искать облегчение в шопоголизме, азартных играх, сексе, переедании. Существует множество возможностей избежать невыносимой боли, вызванной детскими ранами.

В своей книге «Матери, неспособные любить» доктор Сьюзан Форвард пишет: «Все эти годы унижений и боли не исчезают по мановению волшебной палочки. Раненый ребенок преобразуется в сгусток энергии, живущий внутри нас, и этот ребенок до сих пор боится, что его обидят... Люди часто защищают себя от чувства крайней уязвимости вспышками гнева». Гнев, безусловно, играет свою роль в нашей жизни, но то же можно сказать и о горе.

И горе, и гнев должны находить свое выражение, чтобы мы могли исцелиться

Еще один способ упрятать подальше наше горе – попытаться обойти, обмануть его с помощью духовных практик. Мы можем посещать духовные семинары, где гуру рассказывают нам о тайных мантрах, которые помогают каким-то чудесным образом преобразовать наше горе в причастность к чему-то высшему. Мы можем заглушить свою боль с помощью веры и системы убеждений, уверяя себя, что все это было ради высшего блага, поэтому нет нужды бороться с болью. Но именно здесь духовные гуру не правы в своем отношении к травме: ее нельзя обойти, используя духовные идеи и методы. Она должна прорабатываться в безопасном пространстве. Духовность – вещь замечательная, но мы не должны отрицать боль ради веры в высший смысл. Мы можем молиться и при этом признавать и принимать нанесенные нам раны. Мы можем испытывать огромную благодарность за то, что имеем, признавая при этом все несправедливости, которые нам пришлось испытать.

Что, если бы я сказала вам, что единственный выход из состояния печали лежит через ее проживание? Проживание боли потерянного детства, разочарования родителем, который никогда не любил нас так, как мы того заслуживали, и всех травматических последствий родительского насилия может реально помочь в процессе исцеления. Когда мы прочувствуем боль, то сможем начать постепенно освобождаться от тяжелого бремени, пытаясь отгоревать наши потери. Пусть это займет много времени, но процесс горевания составляет неотъемлемую часть нашего пути к исцелению. Не спешите, будьте терпеливы и добры к себе. Чем больше мы стараемся отворачиваться от боли, тем больше усугубляем травму. Необходимо найти здоровые способы отгоревать свои утраты и разочарования.

Задайте себе следующие вопросы и запишите ответ в своем дневнике:

Как вы ощущаете свое горе? Если бы я могла нарисовать картину горя, что бы я на ней изобразила? (Например: «Это тяжелое, всеобъемлющее чувство» или «Оно вызывает оцепенение, нет никаких чувств. Ощущение такое, будто горе застыло внутри, и я не могу добраться до него». «Если бы я рисовала картину горя, оно выглядело бы как тяжелый черный кусок смолы, который давит на грудь, или как огромная гора кирпичей, за которой ничего не видно».)

В каком месте моего тела гнездится горе? (Например: «Я ощущаю пустоту в сердце, я чувствую режущую боль в груди».)

Когда обычно возникает горе? Что я делаю в этом случае? (Например: «Меня охватывает ужасное ощущение потери, когда я вижу на улице детей вместе с любящими родителями. Но вместо того, чтобы признать и принять свою глубокую печаль, я стараюсь диссоциироваться, отделить себя от тоски и говорю себе, что мне вообще никто не нужен».)

Как заставить горе работать на себя, а не против? (Например: «Я могу использовать горе для того, чтобы наконец заняться некоторыми из своих глубинных ран, которые пора залечить. Я могу направить свое горе в другое русло – на помощь людям, которые страдают так же, как и я. Я могу использовать свое горе в качестве стимула, чтобы относиться с

большим состраданием к самой себе».)

Наряду с прорабатыванием своего горя вместе с психологом – специалистом по травме вы можете проживать горе и за пределами кабинета психотерапии. Предлагаю некоторые способы, которые вам в этом помогут.

Дайте понять вашему внутреннему ребенку (или любой из активных субличностей вашего «я»), что любые ваши чувства – это норма. Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с сильными эмоциями, говорите с ним спокойным тоном: «Вполне нормально испытывать печаль. Я не осуждаю тебя. Что бы ты ни чувствовал, все правильно. Если хочешь плакать, поплачь. Я всегда буду рядом».

Побаюкайте себя. Завернитесь в теплое одеяло или крепко обхватите себя руками и говорите себе успокаивающие слова или поплачьте. Положите руку на сердце или на щеку, как будто вы говорите с кем-то, кого искренне любите. Погладьте себя по голове, как мать гладит ребенка, уговаривая его уснуть. Если вы не можете заплакать, просто побудьте в этом состоянии оцепенения и сконцентрируйтесь на осознанном дыхании. С уважением отнеситесь к чувству оцепенения, знайте, что оно защищает вас. Дайте понять, что вы будете рядом, будете ждать, пока оно не позволит выплеснуть реальные эмоции, запертые внутри.

Попробуйте проживать свое горе через искусство. Арт-терапия – великолепный способ для выражения глубоко упрятанных эмоций. Нарисуйте, как вы представляете себе своего внутреннего ребенка. Рисуйте в блокноте или красками на настоящем холсте. Изобразите разные эмоции цветными карандашами или красками. Напишите большими буквами слова, которые отображают раны ребенка и описывают то, через что вам пришлось пройти. Такие слова, как «причинение боли», «обида», «обделенный», «заброшенный», точно описывают взрослых детей родителей-нарциссов. Затем напишите большими буквами окрыляющие и успокаивающие послания, обращенные к самим себе: «Я люблю тебя», «Я смогу защитить тебя», «Я всегда рядом с тобой», «Я спасу тебя», «Я сама себе спаситель». Подобного рода обращения напомним вам, что вы сами для себя «рыцарь в сияющих доспехах».

Практикуйте самосострадание. Психолог Тара Брач придумала отличный акроним RAIN, чтобы помочь вам в этом. Вы можете найти его на ее сайте www.tarabrach.com. Когда вы обнаружите, что ведете с собой негативный внутренний диалог, осуждаете себя или говорите в таком же презрительном тоне, как это делали ваши родители, остановитесь и сделайте паузу. Напомните себе, что вы дитя Бога или Вселенной. Вы божественное создание. Вы не заслуживаете того, чтобы с вами говорили в таком тоне. Скажите себе: «Ты делаешь все, что в твоих силах. Это все, что можно требовать от тебя. Ты была только ребенком, когда подвергалась насилию. Ты ничего не могла сделать, чтобы остановить обидчиков. Ты заслуживала лучшего. Теперь с насилием покончено. Ты не вернешься в тот порочный круг. Будь ласкова и терпелива к себе. Я люблю тебя».

Найдите эмоциональные якоря, чтобы добраться до спрятанных эмоций. Некоторые психотерапевты рекомендуют «утрировать» любые возникающие эмоции путем их физического выражения (например, вы можете сморщиться и притвориться, что вот-вот заплачете), чтобы проникнуться этими эмоциями. Можно послушать какую-нибудь грустную мелодию, предаться ностальгическим воспоминаниям или посмотреть какой-нибудь грустный фильм, если хотите реально погрузиться в переживание горя. Однако я всегда рекомендую проконсультироваться с психотерапевтом, прежде чем делать это, на случай, если для вас это станет слишком тяжелым испытанием.

Вы должны знать, что:

- 1) нормально грустить, тосковать, чувствовать себя одиноким или испуганным;
- 2) нормально чувствовать себя плохо;
- 3) нормально не спеша отгоревать свои утраты;
- 4) нормально вернуться к своему горю, когда вы будете готовы к проживанию его заново;
- 5) нормально обращаться за помощью;

- 6) нормально отнестись к себе «по-матерински», когда вам хочется поплакать;
- 7) нормально, что кто-то вас обнимает, когда вы плачете.

Если вы не можете плакать, это тоже нормально.

Вы не должны соответствовать укрепившемуся в обществе образу «сильной личности». В вашей уязвимости, в вашей способности чувствовать, в способности позволить себе выражать свои истинные чувства кроется огромная сила.

Горе придет и уйдет. Вам может показаться, что вы избавились от него, но только пока оно не вернулось к вам снова. Дело в том, что вы шаг за шагом переживаете сильную боль, которую в течение десятилетий скрывали в глубине своей души. Она может накатывать периодически. Исцеление займет время. Будьте ласковы и терпеливы к себе. Вы заслуживаете сострадания со стороны собственного «я».

Напишите письмо, полное сострадания и нежности, себе и обиженному ребенку, которым вы были когда-то. Читайте его, когда горе станет невыносимым, или запишите на магнитофон, чтобы прослушивать его по мере необходимости. Ниже я привожу образец такого письма.

Мой дорогой малыш!

Мне так жаль, что ты рос заброшенным ребенком. Ты не заслуживал того, что тебя так часто ругали и унижали. Ты не заслуживал насилия или буллинга, через которые ты прошел. Те, кто должны были защищать тебя, всячески ущемляли тебя. Ты не был в этом виноват. Ты должен знать: ты не был в этом виноват. Ты был невинным ребенком. Ты не сделал ничего плохого. Ты заслуживал, чтобы тебя берегли и лелеяли как самое дорогое сокровище. Ты такой умный, чудесный, добрый. Ты прекрасен и внутренне, и внешне. Я так рад, что ты пришел в этот мир. Ты так много можешь ему предложить. Ты такой сильный. Все, что ты чувствуешь в настоящий момент, – это нормально. Можешь поплакать – это тоже нормально. Ты заслуживаешь лучшего. Я никогда тебя не оставлю. Я всегда буду рядом, если буду тебе нужен. Ты никогда не останешься один.

С любовью, Пострадавший

Коммуникативные навыки для общения с трудными родителями

Существует масса разнообразных техник, которые можно использовать, если вы вынуждены общаться с токсичными родителями. Если ваш родитель склонен к физическому насилию, я советую держаться от него подальше и избегать личного общения. Однако, если вы поддерживаете общение с родителем, не прибегающим к насилию (во всяком случае, к физическому), я предлагаю вам ряд методов, которые могут оказаться полезными (см. ниже). Подумайте, какие методы наиболее эффективны для вас. Если есть сомнения по поводу использования того или иного метода общения, следует поговорить с психотерапевтом.

Техника заезженной пластинки

Если родители продолжают вам докучать, раз за разом повторяйте слово «нет» или напоминайте о своих личных границах. Например, если ваш родитель-нарцисс требует приехать домой на праздники, а вы не можете этого сделать, отвечайте одной и той же фразой: «Нет, я не смогу приехать».

Отстаивание своих прав и выход из общения

Метод отстаивания своих прав и выхода из конфликта означает, что вы не только устанавливаете свои личные границы, но и отслеживаете последствия своего решения, добиваясь соблюдения этих границ. Например:

«Если ты не перестанешь орать, я повешу трубку». Если крики продолжаются, вы вешаете трубку.

«Если ты снова будешь названивать мне на работу, я заблокирую твой номер». В следующий раз, если родители позвонят вам, когда вы работаете, вы сразу блокируете их номер на своем телефоне.

Поддержка третьей стороны

Если вам необходимо посетить какое-то мероприятие, где будет присутствовать ваш родитель-нарцисс, возьмите с собой третью сторону – «свидетеля». Этот свидетель должен знать об абьюзивном характере родителя-нарцисса и хорошо понимать, как эти типы способны включать свое обаяние по отношению к посторонним людям. Многие родители либо умерят свои абьюзивные повадки в присутствии третьей стороны, либо, если не удержатся и продолжат вас оскорблять, по крайней мере будет кому оказать вам моральную поддержку.

Неагрессивная реакция

Неагрессивная реакция может помочь разрядить конфликт, если родитель-нарцисс пытается эмоционально спровоцировать вас обидным замечанием, пассивно-агрессивным комментарием или сыграть на чувстве вины. Отвечайте нейтрально, старайтесь обойтись без эмоций, просто скажите следующее:

«Забавно, что ты видишь это таким образом».

«Я понимаю».

«Я не согласна, но ладно».

«Смешно, что ты говоришь это».

«Я вижу это совершенно по-другому».

Удобный предлог

Держите под рукой список удобных предлогов, если ваш родитель-нарцисс – властный тип, который лезет во все ваши дела, постоянно проверяет каждый ваш шаг или суется вокруг вас, когда вы приезжаете в гости. Вы можете воспользоваться этими предлогами, чтобы оборвать напряженный разговор, не говоря им о своем нежелании с ними разговаривать, ведь это может только усугубить конфликт, так как они начнут ругать вас за то, что у вас нет никакого почтения к родителям.

Удобные предлоги могут звучать примерно так:

«Не хочется прерывать разговор, но мне нужно идти обедать. Поговорим в следующий раз».

«Мам? Кто-то звонит в дверь. Придется позвонить тебе позднее».

«Я плохо себя чувствую. Позволь мне приехать в другой раз».

«Мне нужно рано забрать детей из школы, похоже, с няней ничего не получается. Я приеду в другой раз!»

«Пап? Я вообще-то сейчас готовлю еду. Я поговорю с тобой в другой раз».

Метод переключения внимания

Нарциссические родители – большие мастера втягивать своих взрослых детей в разговоры, которые тем или иным образом принижают их. Метод переключения внимания предполагает отвлечение их от темы разговора вопросом о том, что важно для них самих, их самовосприятия и репутации. Это в большей степени подпитывает их эго, чем потребность унижить вас. Например, нарциссическая мать может спросить: «Знаешь, твоя кузина Нэнси только что обручилась с доктором. А ты, Кэрол, когда собираешься выходить замуж?»

И тут вы переключаете ее внимание, отвечая примерно так: «Забавно! Послушай, мам, вроде ты говорила мне, что на прошлой неделе у тебя была “тапперуэровская вечеринка”?»

Как она прошла?»

Перенаправляйте внимание на тему, перед которой они не смогут устоять. Например, если ваш родитель – любитель сплетен, вы можете переключить его внимание на слухи, которые вы слышали от соседей. Если родитель ненавидит своего начальника, переключите разговор на то, как складываются отношения у них на работе. В общем, возможностей море. Родители-нарциссы просто не могут не клюнуть на тему, которая даст им возможность подзарядить собственную токсичность. Как только вы расставите свою «ловушку», им будет очень трудно продолжать вас изводить (если только они не заиклены на чем-то), поскольку это слишком эгоцентричные люди.

Придерживайтесь фактов

Известно, что родители-нарциссы часто используют метод газлайтинга по отношению к своим взрослым детям. Если вы столкнетесь с такого рода попыткой с их стороны, знайте, что в общении с ними важно твердо придерживаться фактов.

Например, если ваш отец-нарцисс сделает какое-нибудь возмутительное заявление, вроде: «Ты и твоя сестра совсем перестали нас навещать! Какие вы неблагодарные дети!» – вы можете ответить следующим образом: «Вообще-то, папа, мы приезжали к вам всего неделю назад. Не нужно рассказывать сказки».

Токсичный родитель может и дальше пытаться газлайтить вас – пропускайте его слова мимо ушей. Продолжайте твердить свое, а если он упорствует и отказывается признавать факты, просто уйдите.

Отстраненность при уходе

Многих взрослых детей родителей-нарциссов страшит идея поиска партнеров даже после серьезной внутренней работы и лечения. Тем из них, для которых характерны ненадежные стили привязанности, полезно попробовать метод здоровой отстраненности. Это состояние нейтралитета расширяет их возможности, так как позволяет им стать наблюдателями, а не активными участниками процесса, стремящимися кому-то угодить.

Важно помнить, что процесс ухода и свиданий с потенциальными партнерами не означает, что вы связываете себя какими-либо обязательствами. Не стоит путать одно с другим. Можно встречаться по разным причинам, которые далеко не всегда приводят к серьезным отношениям.

Когда вы придерживаетесь здоровой отстраненности, вы перестаете идеализировать другого человека и начинаете воспринимать его таким, каков он есть на самом деле, а не таким, каким казался раньше. Вы просто наблюдаете за тем, как раскрывается его настоящий характер. Конечно, вам может нравиться его компания, в начале ухода вы многое узнаете друг о друге, но истинная цель встреч состоит в том, чтобы понять и оценить степень взаимной совместимости и не строить предположений о том, что он вам подходит, пока он это не докажет. После этого вы можете решать, стоит продолжать встречаться с этим человеком или нет.

Прочитайте два свода правил, которые я привожу ниже. Первый скорее напоминает подсознательный сценарий, которому вы привыкли следовать, встречаясь с потенциальными партнерами. Второй содержит правила, которые вы постараетесь выполнять с этого момента, применяя метод здоровой отстраненности.

Старые методы свиданий, соответствующие вашему прежнему тревожному и ненадежному типу привязанности

Правило 1. Следующий человек, с которым я буду встречаться, обязан стать «тем самым, единственным». Просто обязан! И даже если не станет, я закрою глаза и сделаю вид, что это он, не обращая внимания ни на какие красные флажки и проблемы несовместимости.

Правило 2. Этот человек должен дополнять меня и спасти меня от себя самой.

Правило 3. Я намереваюсь заставить себя слепо доверять этому человеку и исходить из того, что это искренний, порядочный человек. В конце концов, я не могу сомневаться и не доверять, если мне нужен хороший партнер, правда?

Правило 4. Я не могу сердить и расстраивать этого человека, иначе он меня бросит! Это будет ужасно!

Правило 5. Я должна доказать, что я его достойна.

Новые правила свиданий, соответствующие новому методу здоровой отстраненности

Правило 1. Может, этот человек подходит мне, а может, и нет. Вот что я стараюсь выяснить, встречаясь с ним.

Правило 2. Я и так уже цельная и самодостаточная личность. Я бы хотела, чтобы рядом был человек, который сделает мою жизнь более счастливой и будет меня поддерживать, но он не станет центром моего существования. Между нами может установиться здоровая зависимость друг от друга, но мы не будем поглощены друг другом, не потеряем себя.

Правило 3. Доверие нужно заслужить. Я едва знаю этого человека. Я могу проявлять осторожный оптимизм, но не стану закрывать глаза на какие-либо красные флажки или препятствия к дальнейшему развитию отношений.

Правило 4. Если этот человек бросит меня, так как я установила границы дозволенного или придерживаюсь своих главных ценностей, пусть так и будет! Значит, мы не подходим друг другу. Любой, кто готов бросить меня, потому что я такая, какая есть, – не тот человек, который станет хорошим партнером для выстраивания близких отношений в долгосрочной перспективе.

Правило 5. Я и так достойная личность. Но подходит ли этот человек для меня самой? Нравится ли он мне самой? Какие чувства вызывает этот человек у меня самой?

Многие из нас, начиная встречаться с кем-либо, испытывают тревогу по поводу того, что из этого выйдет. Мы рассматриваем процесс ухаживания как игру, смысл которой в том, чтобы доказать, что мы достойны отношений с этим человеком, хотя мы уже достойны сами по себе. Заложенная в наше подсознание программа убеждает нас, что мы должны найти своего спасителя, клан, партнера, семью – мы просто обязаны это сделать! У нас должно получиться! А если не получается, мы приписываем это отсутствию у нас самооценности или какому-то изъяну. Должно быть, что-то было не так в «нас самих», если человек бросил нас, верно? Во всяком случае, так нам кажется. Крайне редко мы понимаем, что действия других зачастую никак с нами не связаны и что личные предпочтения другого человека практически не имеют отношения к нашей реальной самооценности.

Представьте, что вы встречаетесь с кем-либо, не надеясь, что из этого выйдет что-то путное. Как это будет выглядеть? Что, если рыцарь в сияющих доспехах так и не появится? Или, еще лучше, что если он все-таки появится, но окажется, что вся загвоздка была именно в нас?

Когда взрослые дети родителей-нарциссов с амбивалентным стилем привязанности начинают с кем-либо встречаться, они зачастую занимают позицию «одна нога здесь, другая там». Люди с тревожно-озабоченным типом привязанности могут сразу же сильно увлечься партнером, даже не потрудившись лучше узнать его и его истинный характер. Или они начинают саботировать сами себя и попадают в ловушку очередного порочного круга с еще одним нарциссом или социопатом. Вот почему, как я отмечала в [разделе об исцелении в условиях холостяцкой жизни, для успешного восстановления после травм](#) важно не жалеть времени на работу над собой в спокойной обстановке уединения.

После проделанной работы и возвращения к практике знакомств вы должны полностью изменить свой подход к этому занятию. Вы не должны рассчитывать на заданный результат,

во всяком случае не с тем человеком, с которым вы только что познакомились. Это может крайне встревожить людей с перфекционистскими и идеалистическими наклонностями. «Постойте, – скажете вы. – Не хотите ли вы сказать, что я должна сомневаться в исходе встреч с этим человеком и все равно должна стараться произвести на него впечатление? Что это еще за чертовщина?»

И тем не менее придется примириться с непредсказуемостью процесса ухаживания. Но не нужно все время думать о том, как бы произвести впечатление на потенциального партнера. Конечно, вы можете сделать что-нибудь в этом роде на первом свидании, ведь каждому хочется оставить хорошее первое впечатление и расположить к себе другого человека. Ваша задача – разглядеть, подходит вам этот человек или нет. Это значит, что если вы вдруг обнаружите у него черты эмоционально недоступного человека, склонность к нарциссизму или зависимость, которая управляет его жизнью, немедленно нажмите на паузу. Вы не сможете исправить такого человека. Вы не сможете его вылечить. Ему нужен психотерапевт, а не ваша любовь и сочувствие. И лучше, если вы узнаете это как можно раньше.

Важно не ограничивать свою жизнь только общением с близким человеком, который в ней появился. Ваша жизнь должна вмещать здоровую сеть поддержки, карьеру, увлечения или цель, которую вы стремитесь достигнуть, ваши индивидуальные хобби и интересы. И вы должны иметь здоровое чувство собственного «я». Если отсутствует один из этих аспектов жизни, вы можете поддаться соблазну заполнить пустоту отношениями с бойфрендом или подругой. Окажите себе услугу и поработайте над этими проблемами, прежде чем связывать себя длительными серьезными отношениями.

Я не хочу сказать, что нужно постоянно быть настороже или ждать встречи с идеалом. Смотрите на того, кто входит в вашу жизнь, с оптимизмом, но не теряйте бдительности. Сохраняйте нейтральное отношение, пока в его поведении не появится нечтостораживающее или, наоборот, пока вы не поймете – по некоторым четким признакам, – что человек действительно может стать для вас подходящим, адекватным партнером.

Если вы склонны слишком быстро привязываться к человеку, с которым встречаетесь, то теперь самое время попробовать метод здорового отстранения.

Помните: вы теперь собственный спаситель и рыцарь в сияющих доспехах. Вы – тот единственный, которого вы ждали всю жизнь. Вы – тот, кто теперь будет защищать ваши интересы. Вы – тот, кто может дать вам безусловную любовь и поддержку. Именно поэтому, чтобы применить на практике метод здорового отстранения, попробуйте сделать следующее.

Вместо того чтобы сразу забрасывать сообщениями или звонить человеку, с которым вы только начали встречаться, выждите некоторое время. Я понимаю, какое это удовольствие – постоянно быть в контакте с человеком, к которому вас влечет. Однако, если только вы не состоите в долгосрочных серьезных отношениях, замедление темпа, скорости и частоты контактов поможет вам лучше разобраться в намерениях и характере человека. Вы сможете узнать, уважает ли он ваши личные границы или выходит из себя, почувствовав вашу отстраненность.

Продолжает ли он без конца слать вам сообщения с просьбой ответить, хотя вы разговаривали только несколько минут назад? Это серьезный повод насторожиться, так как подобное поведение говорит о склонности к контролю. Прежде чем ответить, выдержите паузу – хотя бы на час больше, чем обычно, а тем временем сделайте что-нибудь полезное для себя: примите ароматическую ванну, позанимайтесь на беговой дорожке в спортзале или поработайте над своим проектом. Все это поможет поставить в центр внимания самую важную персону – вас.

Замечание по поводу сексуальных границ

Важно, чтобы партнеры, с которыми вы встречаетесь, понимали, насколько далеко вы готовы зайти в отношениях с ними с точки зрения интимной близости. Стремительное развитие отношений в этом направлении может затуманить ваше восприятие реальности,

из-за этого многие жертвы насилия в конце концов начинают встречаться с нарциссическими людьми. Если занятие сексом во время первых свиданий вас не устраивает, откровенно выскажите свое мнение по этому поводу. Если вы не хотите переходить к физической близости помимо поцелуев в течение первой недели, твердо стойте на своем. Если ваш партнер уйдет, значит, он ушел бы в любом случае.

Доверяйте своей интуиции – и своему телу. Если вы почувствуете, что с вашим потенциальным партнером «что-то не так», доверьтесь своей интуиции. Именно мелкие нюансы, внушающие страх, впоследствии неизбежно приводят к ужасным актам психологического насилия. «Маленькие» тревожные звоночки: непристойная шутка, странный саркастический комментарий, скрытая издевка или самодовольная ухмылка после сказанной колкости – сигнализируют о том, что вы, возможно, имеете дело с человеком, склонным к садизму. Больше информации о признаках, по которым можно распознать психопатических потенциальных партнеров, вы найдете в моем блоге на сайте Psych Central – «Восстановление после общения с нарциссом».

Ваше тело тоже раньше вас догадывается о присутствии – или отсутствии – токсичного человека рядом с вами. Если у вас возникают неприятные висцеральные реакции по отношению к кому-либо, возможно, на то есть веская причина. Например, помню, когда я начала встречаться с одним особенно откровенным манипулятором, я начала чувствовать острую боль в пояснице, как будто меня резали ножом. Это случилось после одного странного разговора с ним. В начале ухаживания он «казался» милым, приятным человеком, поэтому подобная физическая реакция показалась довольно странной, несколько не к месту. Впоследствии у него обнаружилось довольно много социопатических черт, он безо всяких угрызений совести демонстрировал жестокость и грубое равнодушие по отношению ко мне и другим. После разговоров с еще одним партнером мне начинало казаться, что меня вот-вот стошнит. Выяснилось, что у него был близкий человек, которого он скрывал от меня, и еще несколько других девушек. Его двойная жизнь и патологическая лживость превосходили все, что мне довелось видеть раньше. Этим и объяснялась моя столь сильная реакция на него, какой я никогда и ни к кому не испытывала.

Однако на первый взгляд в начале наших встреч оба мужчины казались вполне нормальными, чуткими, привлекательными, заботливыми, успешными и желанными. Просто мое тело каким-то образом почувствовало их истинную жестокую натуру, прежде чем я нашла этому осмысленное подтверждение. Если вы эмпатичная, чувствительная личность, вы скорее и более явно, чем большинство людей, заметите эти телесные ощущения и висцеральные реакции по отношению к хищнику. Не оставляйте их без внимания, прислушивайтесь к тревожным звоночкам.

Назначайте свидания, ориентируясь на собственный график, делайте так, как вам удобно. Необязательно встречаться с кем-либо пять раз в неделю, чтобы узнать, что это за человек. Не торопитесь, определите свой уровень комфорта. Одно свидание в неделю, возможно, будет наиболее приемлемым вариантом для начала. Посмотрите, как ваш партнер отреагирует на взятый вами замедленный темп: если он будет оказывать на вас давление тем или иным способом или вовсе исчезнет, вы поймете, что, скорее всего, у него был свой вполне определенный план. Когда люди действительно хотят узнать вас получше, они знают, что спешка здесь ни к чему. Они двигаются к своей цели постепенно и последовательно, потому что хотят понять, что вы собой представляете, естественным путем.

Установите базовые и личные границы, прежде чем начнете с кем-либо встречаться. Базовые границы предполагают уважение ваших основных прав как человека: права не подвергаться жестокому обращению и насилию, права на уважение, права на личную жизнь. Как я упоминала раньше, вы можете освежить знания о базовых правах, прочитав «Список прав человека» Пита Уолкера.

Личные границы – это индивидуальные физические, эмоциональные и межличностные границы, присущие только вам.

Чтобы разобраться в том, что такое личные границы, полезно проанализировать

токсичный опыт, который вы пережили во время общения со своими партнерами в прошлом. Что вы давали своим партнерам и редко получали от них? Вспомните какие-нибудь здоровые взаимоотношения, за которыми вы наблюдали как посторонний человек и которые можно взять за «образец». Может быть, партнеры ваших друзей обладают качествами, которые вы бы хотели видеть у своего партнера, и вы знаете, что уж они-то никогда не сделают того, что может вас обидеть. Какие особенности поведения тревожат вас и вызывают ощущение, что ваши права нарушаются? Какие поступки в конечном итоге вызывают эмоциональный подъем и дарят вам чувство, что вас поддерживают и любят?

Моя личная граница касается отношения других к моей работе: если кто-то не интересуется моей работой, умаляет ее ценность или так или иначе дискредитирует ее, я немедленно отстраняюсь от этого человека. Почему? Потому что сама я искренне интересуюсь карьерой моего партнера и поддерживаю его цели. И я ожидаю с его стороны такого же уважительного отношения к моей работе. Это личная граница, поскольку не всем нужен близкий человек, который бы выказывал интерес к их карьере. Не все отдают приоритет работе. Однако, может быть, именно эту границу следует выставлять многим из нас, так как патологическая зависть – это большой предупреждающий знак, указывающий на токсичность партнера. То, как человек относится к вашему успеху и профессиональной увлеченности, может многое рассказать о его характере.

Эту личную границу я установила после того, как встретила абьюзера, который завидовал моей карьере и активно старался меня саботировать. Прошу заметить, я делала все возможное, чтобы поддержать его. Кроме того, мне приходилось встречаться с партнерами, которые показывали признаки ревности или чувства неполноценности, когда узнавали о моей финансовой независимости, о том, что я живу в собственной квартире и занимаюсь собственной карьерой. К сожалению, женщинам приходится сталкиваться с этим гораздо чаще, чем можно было бы предположить.

Следующий шаг после того, как вы определитесь со своими границами, – строго следить за их соблюдением. Я больше не мирюсь с двойными стандартами и считаю, что здоровые партнерские отношения требуют взаимной поддержки во всех аспектах жизни. Иначе какой смысл в отношениях? Если партнер, с которым я встречаюсь, не задает мне вопросов о моих увлечениях, он меня не интересует. И пусть он будет хоть Адонисом со степенью доктора философии, квадратной челюстью и на редкость эмоционально доступным. Я требую, чтобы будущий партнер поддерживал мою миссию на этой земле так же, как я бы поддерживала его. Поскольку я знаю, что я эмоционально щедрый человек и добросовестно стараюсь помогать моему партнеру, я убеждена, что заслуживаю такого же отношения.

Тут есть один сложный момент. Порой нас может сбить с пути то, что партнер внешне производит очень привлекательное впечатление. Но если речь идет о личной границе, которой нельзя пожертвовать, значит, она защищает от чего-то такого, что может навредить вам в долгосрочной перспективе. Если лично вас не удовлетворяют отношения с человеком, который демонстрирует токсичное поведение или вредные привычки, честно признайтесь себе в этом. Тогда вы сможете вовремя изгнать неподходящих или потенциально абьюзивных людей из вашей жизни.

Еще одна граница может быть связана с нетерпимостью по отношению к тому, кто проявляет к вам излишний сарказм и снисходительность. На мой взгляд, такого рода поведение может быть оскорбительным, однако я знаю, что есть люди, которым нравится саркастическое чувство юмора, поэтому это чисто личная граница, она не является универсальной. Некоторым могут даже нравиться постоянные саркастические замечания, потому что им самим свойственно подобное чувство юмора. Поскольку я человек слишком чувствительный, я его не приемлю, и я научилась не извиняться за свое отношение к такому юмору. Я не считаю нужным скрывать, что мне неприятно, когда потенциальный партнер отпускает замечания такого рода – уверена, он не станет делать это по отношению ко мне, – так что нам обоим будет лучше поискать кого-то более подходящего.

Составьте список собственных личных границ по крайней мере из 10 пунктов, которыми нельзя пожертвовать, и напишите, как вы собираетесь обеспечивать их соблюдение в случаях, когда их не уважают.

Образец списка личных границ может выглядеть следующим образом:

Я никому не позволю разговаривать со мною свысока. Если кто-то это делает, я выскажу ему все, что думаю по этому поводу. Если собеседник откажется извиниться и изменить свое поведение, я прекращу с ним всякое общение.

Если кто-то высказывается слишком саркастически и снисходительно, я дам ему понять, что я не принимаю такого отношения к себе. Если он не сбавит тон, я не стану с ним общаться.

Если кто-то пытается заставить меня ревновать, я не стану этого терпеть. Я либо отстранюсь от этого человека, либо дам ему отпор, если сочту это удобным для себя.

Тот, с кем я встречаюсь, должен уважать и искренне интересоваться моей карьерой и увлечениями. Это будет вдохновляющим стимулом для меня. Если он не разделяет мои интересы или начинает завидовать, я не стану продолжать наше общение.

Я не буду спешить с началом сексуальных отношений. Если партнер уговаривает меня ускорить развитие событий, я предпочту больше с ним не встречаться.

Я буду требовать, чтобы со мной разговаривали в уважительном тоне. Это значит, что я не потерплю никаких унижительных замечаний, никаких двусмысленных комментариев, никакого умаления моих успехов или положительных качеств. Если случится что-либо подобное, я уйду. Никто не заставит меня чувствовать себя униженной, особенно мой партнер, с которым я состою в интимных отношениях.

Преодоление самоизоляции

Многие взрослые дети родителей-нарциссов страдают от самоизоляции, вызванной страхом и недоверием к людям, и это вполне объяснимо. Прежде чем предпринять попытку покончить с привычкой к самоизоляции, необходимо сначала научиться получать удовольствие от общения с самим собой. Заведите обычай выводить себя на «свидания»: угощайте себя своим любимым блюдом, смотрите смешные фильмы, выходите на прогулку в парк, снимите домик в лесу. Пересидите дискомфорт от пребывания наедине с собой, пока не привыкнете к нему, в каком-нибудь безопасном и спокойном месте. Научитесь утихомиривать своего внутреннего критика. Поработайте с психологом над снижением уровня сверхнастороженности. Это поможет вам адаптироваться к окружающему миру, когда вы вырветесь из своего кокона.

Одиночество может быть необходимым компонентом процесса исцеления, но для восстановления межличностных отношений необходимы также безопасное окружение и союзники, которым вы доверяете. Психотерапевты, консультанты по личностному росту, друзья, члены семьи, отзывчивые коллеги по работе – все они играют важную роль в преодолении паттерна самоизоляции. Прорабатывая симптомы травмы под руководством специалиста, пользующегося вашим доверием, вы можете постепенно подойти к тому, чтобы полностью разрушить барьер самоизоляции.

На своем пути к исцелению я использовала следующий способ: я внесла в свое ежедневное расписание «безопасное не прямое общение». Смысл его в том, чтобы найти сообщество, которое не требует активного участия в его деятельности. Позвольте объяснить. Многие взрослые дети родителей-нарциссов сторонятся тех занятий, которые предполагают прямое взаимодействие с другими людьми. Угроза сближения и длительных контактов с людьми может провоцировать у них чувство тревожности, поскольку пережитый травматический опыт все еще заставляет их «дуть на воду». Они хотят найти чувство общности, сопричастности к коллективу, но так, чтобы не выставлять себя напоказ и не чувствовать себя беззащитными на первых этапах исцеления.

Занятия медитацией, тренировки в спортзале и занятия йогой – все это безопасные способы «непрямого» общения, идеальные для начала пути к исцелению. Здесь внимание сосредоточено на самой деятельности, а не на прямом взаимодействии друг с другом. Это снижает стресс от необходимости «играть» на публику или производить впечатление на кого-либо. Наоборот, все вы будете объединены общей деятельностью и целью. Кроме того, это дает вам возможность знакомиться с людьми естественным путем в силу общих взглядов и основных ценностей, что, конечно, вызывает гораздо меньший стресс, чем какое-то мероприятие, сфокусированное на целенаправленном поиске друзей или партнеров для близких отношений. Вы даже можете пойти в кафе, где все бариста и посетители знакомы друг с другом, или в местный общественный центр, где проводятся занятия спортом.

Группы с общими хобби и интересами, не требующие больших затрат. Общение в группе людей, которые разделяют ваши хобби и интересы, также позволяет пользоваться всеми выгодами принадлежности к сообществу, но без риска большого стресса. К каким малозатратным сообществам вы могли бы присоединиться прямо сейчас? Вот несколько предложений: местная церковная община, книжный клуб, клуб любителей вязания, клуб любителей бега (полезно для поддержания формы, так что это еще один плюс!), писательский клуб, фан-клуб каких-либо книжных серий (о Гарри Поттере, к примеру) или телесериалов.

Проявите творческое воображение и наведите справки о местных группах неформальных встреч (митап-группы). Дополнительное преимущество этих встреч в том, что они крайне малозатратны в плане организации специальных мероприятий. Например, можно посещать танцевальные вечеринки в стиле 90-х, если хотите повеселиться, не связывая себя обязательствами видаться с людьми, с которыми вы там познакомитесь. Это идеальный способ вложения сил и средств на первых этапах пути к восстановлению после травмы: вы получите новый опыт, не ввязываясь в длительные дружеские отношения с первыми встречными.

Интернет-форумы и страницы. В интернете можно найти множество групп поддержки для переживших нарциссическое насилие. Выберите ту, которая вам подходит и которая обеспечивает достаточный уровень конфиденциальности. Поисковые системы по запросам по хештегам или профилям «взрослые дети родителей-нарциссов», «нарциссическое насилие» и «пережившие нарциссическое насилие» выдают сайты многочисленных групп, которые обмениваются вдохновляющими мемами и информацией и обсуждают разные методы исцеления. Постарайтесь найти сбалансированные аккаунты, где размещена не только информация об опыте насилия, но и духоподъемные идеи для курса исцеления.

Следующий уровень – это группы поддержки, которые требуют более активного взаимодействия с другими людьми и более близких отношений. Многие взрослые дети родителей-нарциссов сообщают, что им очень помогли такие группы поддержки, как Кода (Анонимные созависимые), и программы «12 шагов», в частности Al-Anon (Анонимные алкоголики). Когда вы начнете прорабатывать последствия травмы с психотерапевтом, возможно, вы примете решение участвовать в одной из этих программ.

Терапевтический альянс и взаимоотношения с вашим психотерапевтом играют важную роль, так как вам нужно быть готовыми к выполнению внутренней работы даже без помощи группы поддержки. В свою очередь, эти группы помогают восстановить межличностные отношения. Это именно тот вид лечения, который так важен для переживших детскую травму. Очень полезно иметь безопасное пространство, где ваши истории могут быть услышаны, поняты и приняты. Выслушивание историй других людей напомнит вам, что вы не одиноки в своих страданиях. Вы найдете больше информации об эффективности групп поддержки в главе [«Методики исцеления взрослых детей родителей-нарциссов»](#).

Навыки психологической адаптации и эмоциональной регуляции для взрослых детей родителей-нарциссов

Если мы растем в семье, где практикуется эмоциональное насилие, у нас могут сформироваться дисфункциональные навыки эмоциональной регуляции. Как мы уже выяснили из предыдущих глав, у взрослых детей родителей-нарциссов часто вырабатывается привычка скрывать свои эмоции и прибегать к саморазрушительным методам психологической адаптации в моменты дистресса. Приобретение ценных навыков эмоциональной регуляции может буквально изменить жизнь, когда мы оказываемся в кризисной ситуации. В идеале благодаря отработке этих навыков и инструментов они превращаются в глубоко укоренившиеся, автоматические паттерны поведения, и мы используем их в качестве первоочередного плана действий, сталкиваясь с конфликтными ситуациями, с хаосом или иной формой эмоционального потрясения.

Навык 1. Осознанность

Осознанность – это способность возвращать себя к переживанию текущего момента и необходимый для жизни навык, который полезно приобрести взрослым детям родителей-нарциссов. Умение вернуться к своему «я», к своим эмоциям, дыханию и среде, в которой вы находитесь здесь и сейчас, особенно важно тогда, когда вас мучает эмоциональное утомление, невозможность справиться с чувствами или когда вы оказались во власти какого-то триггера, ввергающего вас в состояние беспомощности и страха, которое вы испытывали в детстве.

Пятиминутный перерыв на медитацию. Один из популярных способов практики осознанности, который мы подробно обсуждали ранее, – это медитация. Даже пятиминутная дыхательная медитация может сотворить чудо, вернув нас в состояние мира и покоя. Если вы хотите посмеяться и не возражаете против крепких выражений, предлагаю послушать то, что нравится мне, – уморительно непочтительную медитацию, в которой черный юмор используется для того, чтобы выдернуть вас из негативных мыслей и погрузить в осознанный процесс дыхания для снятия стресса. Или, возможно, вы отдадите предпочтение этой десятиминутной управляемой визуальной медитации⁷³.

Однако можно проявлять осознанность и по-другому. Осознанное внимание к процессу дыхания помогает замедлять дыхание и практиковать так называемое глубокое дыхание.

Практикуйте глубокое дыхание. Делать это нужно следующим образом: сделайте глубокий вдох через нос, считая до четырех, затем медленно выдохните через нос, считая до шести. Повторив это несколько раз, вы получите эффект замедления сердечного ритма и простимулируете парасимпатическую нервную систему. Если симпатическая нервная система готовит наш организм к реакции «бей или беги», высвобождая стрессовые гормоны типа кортизола и адреналина, то парасимпатическая нервная система помогает восстанавливаться после перенесенного стресса.

Мы можем практиковать осознанность и технику заземления с помощью «наблюдения» и «отслеживания» того, что нас окружает здесь и сейчас, через пять органов чувств. Вы можете замечать разные цвета в вашей комнате, запах кофе, шум машин на улице, ощущение ткани рубашки кожей и вкус овсянки. Вы также можете отслеживать ваши эмоции, мысли и движения тела, занимая отстраненную, беспристрастную позицию.

Практикуйте метод заземления с помощью следующего упражнения на сенсорное осознание. Назовите пять предметов в вашем окружении, которые вы видите, четыре предмета, которые вы слышите, три предмета, которые вы можете потрогать, два предмета, которые вы можете попробовать на вкус, и один предмет, который вы можете понюхать.

Обратите внимание на то, как напряжено ваше тело. Ваши кулаки сжаты? Напряжена нижняя челюсть? Может быть, у вас все сжимается внутри? Вам тоскливо? Или вы злитесь? Или вам стыдно? Какие мысли бродят у вас в голове? К каким темам вы постоянно

⁷³ (1) для пятиминутной дыхательной медитации <https://www.youtube.com/watch?v=i50ZAs7v9es>

(2) <https://www.youtube.com/watch?v=92i5m3tV5XY> для «непочтительной» медитации.

(3) https://www.youtube.com/watch?v=t1Ro6cgM_E для управляемой визуальной медитации.

возвращаетесь? Просто отметьте эти мысли, не оценивайте их как «плохие» или «хорошие». Пусть себе текут в разных направлениях, а вы только следите за ними. Полезно представить их как листья, которые плывут вниз по реке, или как надписи на проплывающих в небе облаках.

Сделайте сканирование тела. Отметьте, как напряжены все части вашего тела от макушки до кончиков пальцев ног. Вы можете преувеличить силу напряжения, прежде чем отпустить его.

Техника осознанности может помочь вам принять меры, полезные для улучшения вашего здоровья. Если вы обнаружите, что вас что-то слишком сильно беспокоит, вы можете отследить мысли, подпитывающие эту тревогу, и таким образом выявить тот паттерн мышления, который вызывает у вас более сильную тревогу, чем обычно. Если вы заметите сильное напряжение в некоторых частях тела, вы сможете найти способы уменьшить это напряжение и проработать глубоко скрытые травматические переживания, которые могут усугублять это напряжение. Если вы заметите, какие эмоции возникают у вас во время острого конфликта, вы можете осознанно справляться со своими триггерами и чувствами, не подчиняясь первой автоматической реакции на них. Кроме того, это поможет контролировать внезапные вспышки негативных воспоминаний (флешбэки). Предположим, некий токсичный коллега по работе намеренно провоцирует вас, критикуя ваш проект. Вместо того чтобы автоматически выдать поспешный вывод вроде: «Этот человек разрушает мою жизнь» или «Я просто бездарь», вы говорите то, что диктует вам навык осознанности: «Я замечаю, что меня осуждают и стыдят. Я замечаю, что с каждым комментарием коллеги все сильнее злюсь. В голове вспыхивают неприятные воспоминания. Ситуация напоминает что-то из детства. Это похоже на то, как меня критиковала моя мать».

Навык осознанности помогает нам «начать все сначала». Поскольку мы берем паузу, прежде чем на что-то реагировать, мы имеем возможность действовать по-другому, не поддаваясь эмоциям и не бросаясь в наступление с целью защиты. Может быть, вы решите сделать несколько глубоких вдохов-выдохов, прежде чем вежливо закончить разговор со своим коллегой, или начнете отстаивать свое мнение в более спокойной и уверенной манере, чем обычно. Хорошо, если вам уже известно, что этому человеку свойственны те же нарциссические наклонности, что и вашим родителям. Вы понимаете, что его критика, скорее всего, не имеет никакого отношения к вам или вашей компетентности. Это освобождает вас от самоосуждения или самобичевания. Теперь вы имеете возможность наблюдать за токсичными поступками других с позиции отстраненности. Когда мы можем следить за хаосом, находясь в спокойном месте и с позиции стороннего наблюдателя, мы скорее найдем решение проблемы, чем будем ее усугублять.

Совет по поводу осознанности. Каждый день по-быстрому проверяйте, как вы «позаботились о себе»: вы ели сегодня? Принимали душ? Выпили стакан воды? Выходили на свежий воздух, на солнце, занимались физкультурой? Общались с другом (подругой)? Трудно практиковать осознанность или заземление, не обеспечив свои базовые физические или эмоциональные потребности.

Навык 2. Отвлечение внимания

Отвлечение внимания может стать эффективным методом психологической адаптации во время дистресса. Если мы чувствуем, что не способны справиться с захлестывающими нас эмоциями, полезно устроить передышку и отвлечься, занявшись какими-нибудь приятными видами деятельности и зная, что мы можем вернуться к решению проблемы позже, когда будем в более адекватном эмоциональном состоянии.

Вот некоторые эффективные виды деятельности для отвлечения внимания:

1. Прогулка или пробежка. Эти виды активности способствуют высвобождению эндорфинов, которые помогут войти в более позитивное и воодушевленное состояние.
2. Раскрашивание книжек-раскрасок для взрослых. Исследования показывают, что

процесс раскрашивания способствует уменьшению тревожности, развивает усидчивость и терпение, улучшает настроение. Это еще и отличный способ успокоить вашего внутреннего ребенка.

3. Видеоигра типа «Тетрис». Есть интересные исследования, которые позволяют предполагать, что такие игры, как «Тетрис», благодаря зрительно-пространственным требованиям, предъявляемым к мозгу игрой, препятствуют формированию ментальных образов, участвующих в флешбэках, порожденных ПТСР⁷⁴.

Упражнение. Выберите из предлагаемого списка 10 видов деятельности для отвлечения внимания: 101 метод отвлечения внимания. Инструменты для лечения навязчивых симптомов травмы⁷⁵.

Навык 3. Визуализация

Визуализация часто оказывается невероятно полезной, когда приходится справляться со стрессовой ситуацией. Во время кризиса можно визуализировать самый оптимистичный вариант развития событий для того, чтобы себя успокоить. Когда нам тревожно, мы можем визуализировать себя в каком-нибудь безопасном месте (более подробно о том, как это сделать, читайте здесь). Можно мысленно представить, как мы кладем свою проблему в коробку, на время закрываем ее, выбрасывая проблему из головы и продолжая заниматься повседневными делами: мы знаем, что всегда сможем вернуться к решению проблемы позже, когда будем готовы.

Интересный факт. Согласно результатам томографии мозга (<https://drdavidhamilton.com/does-your-brain-distinguish-real-from-imaginary/>), наш мозг, по сути, не способен распознавать разницу между тем, когда мы живо воображаем что-либо, и тем, когда мы делаем это на самом деле. Это потрясающая новость для тех, кто обладает очень живым воображением! Итак, сегодня потренируйтесь мысленно представлять себе наиболее оптимистичный сценарий или то развитие событий, которое вы хотели бы видеть, а не то, чего бы вам видеть не хотелось. Если понадобится помощь, найдите изображения или видео и используйте их в качестве наглядных материалов для разработки воображаемого сценария. Можно также визуализировать живописный уголок природы и использовать его как безопасное место для уединения, когда одолевают тревожные мысли. Возможности визуализации поистине безграничны.

Навык 4. Когнитивный рефрейминг

Если вы когда-либо проходили курс когнитивно-поведенческой терапии, то, наверное, уже убедились в полезности такого жизненно важного навыка, как когнитивный рефрейминг. Будучи детьми нарциссических родителей, мы склонны к разного рода когнитивным нарушениям, коренящимся в системах негативных убеждений и настройках, заложенных в нас нашими токсичными родителями. К ним относятся катастрофизация (придумывание самого пессимистического сценария и раздувание его до глобальных масштабов), черно-белое мышление (видение вещей только хорошими или только плохими, себя мы, кстати, тоже можем воспринимать в этом ключе) и эмоциональное рассуждение или мышление (которое заставляет нас думать, что то, что мы переживаем, – ужасный стыд, страх и ненависть к себе – должно иметь свое обоснование и, значит, должно быть правдой).

Когнитивный рефрейминг возвращает нам контроль над ситуацией. Он дает нам возможность увидеть события в более широкой перспективе, чтобы мы могли придумать

⁷⁴ Ссылка на «интересные исследования» <https://www.scientificamerican.com>.

⁷⁵ Список на английском языке доступен по ссылке: <https://www.beautyafterbruises.org/blog/distraction101>

более вдохновляющие нарративы и посмотреть на себя и свою жизнь через более точный объектив.

Итак, в следующий раз, когда вы...

Думаете, что ваша склонная к нарциссизму мать была права и вы действительно ужасный человек. Перечислите факты, свидетельствующие о том, что вы делали добро людям и что они оценили ваши поступки по достоинству. Вспомните о друзьях, которые вас любят и которым вы небезразличны, кто благодарен вам за то, что вы есть в их жизни. Повторите аффирмацию: «Я хороший человек. Я всегда был таким. Когда моя нарциссическая мать говорила, что я плохой, она проецировала на меня свои комплексы и недостатки».

Катастрофизируете ситуацию, страшно переживая, что не успеете закончить работу в срок, так как ваш токсичный отец сказал вам, что вы ни на что не годитесь. Вспомните все те случаи, когда вы успешно справлялись со своими проектами и добивались поставленных целей. Подумайте обо всех своих достижениях к этому моменту. Вспомните также, что вы не обязаны быть совершенством. Вполне нормально делать ошибки, откладывая дела на потом и время от времени сдвигать сроки окончания работы ради собственного ментального здоровья и заботы о себе. Если вы достигатор, такого рода рефрейминг может поначалу вызвать довольно сильный дискомфорт и страдания. Но постепенно, по мере того как вы учитесь проявлять больше сострадания к самим себе, вы перестаете рисовать себе самые страшные сценарии и начинаете относиться к себе более снисходительно. Повторяйте новую аффирмацию в соответствии с когнитивным рефреймингом: «Я уже столько всего пережила. Я не обязана и дальше заниматься самоуничтожением и критиковать себя. То, что мне говорил мой отец, – неправда. Я способна делать большие дела, и я добивалась успеха и раньше. Я способна реализовать свой истинный потенциал, и для этого мне совсем необязательно стремиться к идеалу».

Верите, что ваша жизнь кончена, потому что кто-то покритиковал вас. Осознайте, что вы, по всей видимости, поддались негативным эмоциональным воспоминаниям о тех случаях, когда ваши нарциссические родители обрушивали на вас шквал критики. Вспомните всю ту поддержку, которую оказывали вам люди, в отличие от ваших токсичных родителей. Скажите себе: «Это просто мнение одного человека. Многие другие поддерживают меня в том, что я делаю. Я поддерживаю сам себя. Жизнь не кончается, и мир не обрушится, если какой-то человек не понимает, на что я способен. Скорее, наоборот, это только усилит мою мотивацию стать более уверенным в своих силах».

Навык 5. Умение быть благодарным

Умение благодарить укрепляет социальное взаимодействие, повышает настроение и напоминает нам о необходимости более широкого взгляда на мир. Благодарность не предполагает игнорирования нашей боли и ее обесценивания. Мы и так склонны думать о негативном и опасном развитии событий больше, чем о положительных аспектах жизни, поскольку наш мозг старается защитить нас от любых угроз. Благодарность просто дает нам возможность уравновесить эти эмоциональные качели, напоминая нам о позитиве. Культивирование ежедневной привычки чувствовать и выражать благодарность может творить чудеса в отношении нашего общего ментального благополучия. Практиковать благодарность можно самыми разными способами, например:

- Можно написать список благодарностей и заглядывать в него каждый день. Он будет напоминать вам обо всех необходимых для жизни вещах, которыми вы обладаете, а также о приятных бонусах. (Например: «Я благодарна за крышу над головой. Я благодарна, что у меня есть еда. Я благодарна за то, что могу ходить. Я благодарна за то, что могу видеть. Я благодарна за то, что люблю свою профессию. Я благодарна за то, что люблю город, в котором живу. Я благодарна за то, что у меня такие замечательные друзья».)

- Ведите дневник благодарностей, чтобы помнить все прекрасные моменты, случившиеся в вашей жизни, и дорожить ими. Благодаря отслеживанию повседневных милостей судьбы вы будете погружены во все чудеса, которые входят в вашу жизнь и которые иначе вы могли бы забыть. Это позволяет вести учет всех благодеяний и обращаться к ним в тяжелые моменты жизни. (Например: «Сегодня я прекрасно провела время с моим чудесным щенком Уолтером. Я так благодарна за то, что сегодня выдалась такая хорошая погода, и за то, что у меня такой милый домашний питомец! А еще я посетила свое любимое место медитации, а затем была на занятиях йогой. Я так признательна приветливым учителям, которые учат йоге, и благодарна тому, что у меня есть время расслабиться после долгого дня».)

- Возьмите кувшин, декорируйте его и используйте для хранения благодарностей. Декорируйте кувшин стикерами, магнитами с позитивными высказываниями и даже блестящей мишурой (если хотите) – всем, что подскажет ваша фантазия. Каждый день или раз в неделю (так часто, как пожелаете) пишите записочку о том, за что вы благодарны. Можете бросать эти благодарственные записочки в кувшин в течение года или месяца – используйте кувшин столько времени, сколько хотите. В конце каждого месяца или года опорожняйте кувшин, перечитывайте записки и вспоминайте то, за что вы были благодарны. Это увлекательное занятие понравится вашему внутреннему ребенку. К тому же в нем есть и дополнительный бонус – возможность торжественно отметить прошедший месяц или год.

- Можно сделать доску объявлений с изображениями и словами, которые обозначают те вещи, которые вы не должны принимать как само собой разумеющееся. (Например, фотографии, на которых вы изображены вместе с близкими и значимыми для вас людьми, фото мест, куда вам посчастливилось съездить, фразы типа: «Мне так повезло с моей семьей», «Я так благодарна за то, что жива», «Мне посчастливилось делать то, что я больше всего люблю» – все, что напоминает о том, как вам повезло в жизни.) В качестве альтернативы вы можете создать доску на сайте Pinterest или вести отдельный аккаунт в Instagram, в котором будете отмечать то, за что вы благодарны.

- Выражайте свою благодарность каждое утро, когда встаете, и каждый вечер, когда ложитесь спать. Пусть это будет благодарственная молитва, или благодарность Вселенной, или благодарность вашему высшему «я». Говорите спасибо за то, что живете, за то, что уцелели после того, что пережили, за лучшие моменты в вашей нынешней жизни и за все блага и милости, которые вы надеетесь получить в будущем. Пример: «Благодарю тебя, Господи, за то, что я жива. Я так благодарна за то, что выжила и преуспела после всех испытаний. Я так благодарна за все те бесконечные чудеса и благодать, что мне даруются». Этот метод благодарения помогает конструктивно решать проблемы вашего прошлого, настоящего и будущего.

- Умение отдавать. Умение отдавать тем, кому повезло меньше, работая в местном общественном центре, жертвуя средства на дело, которое вы считаете нужным, или выручая друга, который переживает трудное время, помогает вам самим развивать и укреплять чувство благодарности. Когда мы отдаем, мы помним, что нужно ценить все то, что мы имеем и о чем другие вынуждены просить в своих молитвах.

11 способов позаботиться о своем истинном «я»

Когда мы действуем от лица наших раненых внутренних субличностей, наше истинное «я» не имеет возможности проявить себя. Однако, когда мы раскрываем свое истинное «я», мы должны позаботиться о его здоровье, для чего и существуют одиннадцать способов самопомощи. Взрослым детям родителей-нарциссов полезно использовать эти виды деятельности для того, чтобы поддерживать и заботиться о своем истинном «я» на пути к исцелению. Вот эти способы.

Самоутешение

В детстве нас бросили родители, причем именно в то время, когда мы больше всего нуждались в их сострадании и утешении. Собственно говоря, они сами и были причиной нашего дискомфорта. В трудные моменты нашей жизни мы были вынуждены самостоятельно залечивать свои раны и утирать свои слезы. Возможно, мы так и не научились утешать себя сами, используя вместо этого естественные защитные механизмы: впадали в оцепенение, чтобы защитить себя от боли, причиненной насилием, применяли диссоциацию, чтобы избежать боли, или страдали перееданием в попытке заполнить пустоту. Во взрослом возрасте особое значение приобретает умение утешать себя, не блокируя боль с помощью какой-либо формы эмоционального обезболивающего. Поговорить с самим собой в спокойном тоне с использованием слов утешения, ласково обхватить себя руками, как будто обнимая, мысленно представить, что мы держим на руках раненого ребенка, который живет внутри нас, – все это может стать частью процесса самоутешения. Можно использовать и такие способы, как теплая ванна с ароматическими солями, медитация, осознанное дыхание для регулирования сильных эмоций, успокаивающая музыка, сканирование тела или просмотр любимого телешоу.

Самовосхваление

Когда нас считают продолжением наших родителей, мы воспринимаемся как объекты. Мы выучиваем свои роли и функции, но мы ничего не узнаем о нашей самооценности, данной нам от природы. Мы учимся постоянно угождать родителям, хотя, как бы мы ни старались, им никогда не бывает «достаточно». Мы не учимся искренне поздравлять себя с хорошо выполненной работой и поощрять себя адекватной похвалой. Навык самовосхваления – это инструмент, использование которого поначалу может вызвать сильное чувство дискомфорта у взрослых детей родителей-нарциссов. Ведь их постоянно настраивали на негативный внутренний диалог. Большую часть жизни они провели под неусыпным надзором суперкритичного опекуна и интернализировали массу негативных представлений о себе. После того как мы отгорюем свои утраты и проделаем хотя бы часть необходимой работы, направленной на собственное исцеление, мы сможем успешно интегрировать в свое сознание новую позитивную и вдохновляющую систему убеждений. Самовосхваление можно практиковать в ежедневном режиме. Всякий раз, когда вы хорошо выполните какую-нибудь задачу или сделаете то, чем можно гордиться, дайте себе прочувствовать радость успеха. Улыбнитесь и взгляните на это достижение, большое или малое, как если бы вы были своими родителями, которые с гордостью смотрят на своего маленького ребенка – на вас. Поработайте с зеркалом, скажите себе: «Я так горжусь тобой! Ты потрясающая!»

Забота о себе

Заброшенность в детстве приводит к заброшенности и потом, когда мы становимся взрослыми. В раннем возрасте нас не приучают к тому, что мы достойны заботы. Даже если удовлетворяются наши базовые потребности – потребности в еде, крыше над головой и одежде, нашими эмоциональными потребностями пренебрегают вплоть до применения эмоционального насилия. Забота о себе предполагает умение добиваться удовлетворения своих эмоциональных, психологических и физических потребностей. Речь идет о восстановлении сил в периоды дистресса. Заботу о себе можно рассматривать как просьбу о помощи, когда вы чувствуете себя на грани отчаяния. Или как наведение порядка и освобождение от ненужных вещей в вашем физическом пространстве. Или как физическую активность в день, когда вы пребываете в особенно унылом настроении, или как прогулку в солнечный день, когда вы увязли в рутине. Существует масса способов практиковать заботу о себе, которые помогут вернуться к своему обновленному «я».

Самосострадание

Взрослые дети родителей-нарциссов часто страдают от непереносимого токсичного стыда и чувства вины за насилие, которому их подвергали, а также от циклов насилия,

повторявшихся во взрослом возрасте. Проявлять самосострадание необходимо для того, чтобы преодолеть этот стыд. Независимо от того, через что вам пришлось пройти, знайте, что насилие – это не ваша вина. Если вы заметите, что развиваете нарратив о своей недостойности, ущербности и неполноценности или цепляетесь за привычку к сравнению, которую постарался привить вам ваш родитель-нарцисс, обратитесь к умению сострадать самому себе. Отнеситесь к себе так, как если бы вы были своим лучшим другом или беспомощным невинным ребенком, которым вы были когда-то. Никто не заслуживает того жестокого обращения, с которым столкнулись вы в своем детстве. В этом не было вашей вины. Вы достойны гораздо большего, чем эта боль. Окружите себя состраданием, любовью и уважением, которых вы всегда заслуживали как человек, как божественное творение.

Любовь к себе

Истинная любовь означает способность любить себя во всех своих проявлениях, которые вас учили осуждать и отвергать. Это предполагает интегрирование всех ваших фрагментированных субличностей и умение любить себя как цельную личность, такую, какая вы есть на самом деле. Любовь к себе не сводится к бесконечному повторению позитивных аффирмаций, хотя это может стать одной из составляющих привычки любить себя. Многие из того, что мы делаем, чтобы защитить себя, – это действия, основанные на любви к себе. Когда мы рвем токсичные отношения, это акт любви к себе. Когда мы отстраняемся от абьюзивного друга, это продиктовано любовью к себе. Существует много разных способов практиковать навык любви к себе, чтобы закрепить в своем сознании убеждение в том, что вы достойны уважительного отношения к себе.

Самодостаточность

Среди взрослых детей родителей-нарциссов распространено стремление найти спасателя и избавителя. Ведь в детстве никто не пришел к ним на помощь и не спас. Никто не встал на защиту их интересов, никто не оберегал их и не заботился о них, как они того заслуживали. Самодостаточность означает, что мы научились сами быть собственными защитниками и спасателями. Способность крепко стоять на земле и удовлетворять собственные потребности подразумевает, что мы стараемся справляться со своими эмоциями самостоятельно и удовлетворять свои эмоциональные потребности, не впадая в чрезмерную зависимость от других людей. Это понятие может включать достижение таких целей, как обретение финансовой независимости, собственного жилья, профессии, которая позволяет нам реализовать себя, а также способность «выводить себя в свет» и назначать себе «свидания» и учиться получать удовольствие от жизни даже в отсутствие близкого человека. Существует множество способов добиться самодостаточности, которые не требуют участия наших токсичных родителей или другого абьюзивного персонажа.

Самооценка

Необходимым навыком, способствующим успеху процесса исцеления, является способность понимать свою значимость и ценность как человеческой личности независимо от внешних обстоятельств. Самооценка позволяет нам отстаивать свое достоинство, не обращая внимания на то, что скажут люди, и на отвержение и разочарование, с которыми мы можем столкнуться на своем пути. Восстановление самооценки может стать большой проблемой для взрослых детей родителей-нарциссов, которых с детства приучили угождать другим людям и беспокоиться о том, что о них подумают другие. Однако после того, как мы отгоревали хотя бы часть глубинных детских травм, в нашей душе освобождается пространство для формирования здорового эгоизма и адекватной самооценки. И теперь мы можем принимать решение о том, как реагировать на те или иные обстоятельства, отталкиваясь от самооценки, а не от нашей неуверенности в себе и потребности в одобрении окружающих.

Самореализация

Полное раскрытие своего потенциала в самых разных сферах нашей жизни – это вершина самореализации. Мы достигаем самореализации в процессе постепенного продвижения к поставленным целям, среди которых могут быть цели, связанные с получением образования, финансовые цели, профессиональные цели, цели, касающиеся выстраивания близких и дружеских отношений, а также цель научиться заботиться о самих себе. Это не означает, что мы впадаем в перфекционизм или достигаторство из соображений «необходимости» делать то, что от нас ожидают окружающие, – скорее, мы действуем по велению души, чтобы получить чувство глубокого удовлетворения, которое дает нам достижение этих целей. Для взрослых детей родителей-нарциссов, которых приучили считать, что единственная их ценность заключается в умении быть полезными для других, очень важно стать такими личностями, какими мы были созданы, и выполнить все то, что нам суждено было сделать. Наша задача также в том, чтобы делать то, что отвечает нашим интересам, и строить жизнь на основе развитого чувства собственной значимости и достоинства.

Самовалидация

В результате цикла повторения травмы взрослые дети родителей-нарциссов привыкают искать принятия и одобрения (валидации) со стороны других людей и самыми разными способами избегать заброшенности. Поскольку в детстве близкие не баловали их безусловным положительным отношением, они стараются получить его от других в форме подтверждения того, что на самом деле они красивы, успешны, достойны и заслуживают любви. Внешняя валидация, хотя и необходима в ряде случаев и является одним из компонентов реляционной терапии, тем не менее не всегда нас удовлетворяет. Нам нужна самовалидация – внутреннее понимание того, что мы значимы и достойны любви такие, какие мы есть на самом деле. Мы должны постепенно выстраивать эту уверенность в себе изнутри. И тогда, столкнувшись с людьми и ситуациями, которые внушают нам обратное, мы не станем воспринимать их всерьез.

Самопрощение

Как можно прощать себя за то, чего мы не совершали и за что не должны просить у себя прощения? Именно такая мысль появляется у меня, когда я размышляю о самопрощении. Многие взрослые дети родителей-нарциссов занимаются самобичеванием и страдают от токсичного стыда в результате насилия, которое они пережили в детстве, или реконструкции травмы, через которую они прошли в отношениях с токсичными партнерами во взрослой жизни. Им очень важно научиться прощать себя: вы не виноваты в насилии, которое выпало на вашу долю. Расстройство поведения у другого человека – это не ваша вина. Если вы стали мишенью токсичных людей, значит, вы представляли для них какую-то угрозу. Вы намного сильнее, чем вы думаете.

Самоуважение

Очень важно признавать и уважать божественную ценность себя как человека. Каждый день напоминайте себе, что вы дитя Бога (или Вселенной, если хотите). Вы заслуживаете обладания теми же правами, что и все остальные. Вы заслуживаете любви и уважения. Вы заслуживаете счастья и успеха. Вы заслуживаете отношения, исключаящего плохое обращение, ущемление интересов и насилие. Искренне уважайте себя как человека, выжившего после насилия и как борца за свои права, которым вы стали, хотя столько раз вас делали жертвой. Вы, как никто другой, заслуживаете признания со стороны самого себя. Вы на самом деле этого достойны.

Говорят участники опроса. Взрослые дети родителей-нарциссов дают советы тем, кто идет по пути исцеления

«Будьте терпеливы, добры и сострадательны к себе на этом пути. Он продлится столько, сколько будет нужно, не критикуйте и не оценивайте свои шаги на этом пути, делайте то, что кажется вам правильным. Главное – научиться давать себе столько же любви и понимания, сколько вы дали бы другим. Когда у меня возникают критические мысли, я практикую технику самосострадания RAIN, которой я научилась у Тары Брах. Будьте честны с собой, научитесь себе доверять. Продолжайте искать, и вы найдете то, что вам нужно для исцеления».

Лея

«Найдите источник поддержки. Не делайте это в одиночку. Если вы сомневаетесь в том, что вам подсказывает ваша интуиция, ищите поддержку у окружающих и специалистов. Убедитесь в том, что вы работаете с человеком, который вас воодушевляет, дает чувство уверенности в себе. Если вы сбиты с толку, чувствуете растерянность, значит, вас обманывают».

Марша

«Помните, что люди ПОКАЗЫВАЮТ вам, кто они такие. Принимайте слова всерьез. Заботьтесь о своем внутреннем ребенке исходя из опыта вашего взрослого “я”. Будьте себе лучшим другом. Знайте, что в насилии нет ничего личного, что нарциссы НИКОГДА НЕ СПОСОБНЫ любить. Поплачьте, позлитесь. Дайте волю эмоциям. Не отказывайте себе ни в одной из широкого диапазона человеческих эмоций, которые вызывают пережитые вами насилие и одиночество. Не позволяйте ни себе, ни другим стыдить вас за искреннее выражение ваших чувств или за высказывание правды... даже если из-за этого вы останетесь одни! Избегайте пособников нарциссов. Практикуйте нулевую толерантность ко всякому бреду. Смейтесь. Что меня не убило, то подарило мне неиссякаемое чувство юмора. Оно много раз спасало меня. Я все еще страдаю, я плачу, чувствую себя одинокой, испытываю страх, но я не стыжусь этих чувств».

Клэр, Великобритания

«Будьте к себе терпеливы. Вполне вероятно, что ваше развитие как личности замедлилось вследствие пережитого насилия. Найдите способы вернуть контроль над собственной жизнью, мне помогают медитация и общение с природой. Никогда не забывайте, что у вас есть право на существование, как у каждого человека в этом мире, и вы вправе чувствовать то, что вы чувствуете. Я бы посоветовала найти способ самовыражения, связанный с творчеством, например через музыку, фотографию, живопись, рисование и т. п. Вы можете рассматривать эти формы самовыражения как нечто такое, что у вас нельзя отнять».

Тиган, Австралия

«Доверяйте своим телесным ощущениям и своему чутью. Порой кажется, что вы не можете доверять вашим собственным чувствам и мыслям, потому что вы так сильно травмированы всеми этими годами насилия. Но если вы обратитесь к реальным фактам, обратите внимание на то, как на них реагируете вы и ваше тело, – вы узнаете много нового! Не чувствуйте себя эгоистом или виноватым в том, что вы уходите от обидчика и устанавливаете личные границы. Вы заслуживаете того, чтобы делать для себя благие и здоровые вещи».

Элиза, Техас

«Найдите хороших людей, чтобы они валидировали, подтвердили ваше восприятие реальности. Для меня это было самой важной частью процесса исцеления. Я имею в виду, чтобы кто-то другой, кому я доверяю, сказал мне, что я не сумасшедшая».

Ли, Теннесси

«Прекратите всякое общение, и чем раньше, тем лучше. Влияние этих людей дает кумулятивный эффект. Научитесь распознавать признаки нарциссизма в отношениях как можно раньше и старайтесь не связываться с такими людьми».

Аноним

«Относитесь к себе как ребенку, которым вы появились на свет. Никакое насилие не является вашей виной, и никакое восстановление после травмы не является сферой только вашей ответственности. Постарайтесь найти кого-нибудь, кто может услышать вас и внимательно выслушать. Главное – валидация. Мы нуждаемся в ней снова и снова. Неоценимой помощью станет общение и обмен мнениями с товарищами по несчастью».

Надин

«Вы не ваш обидчик. Вы не продолжение вашего обидчика. Вы не нарцисс, хотя и переняли некоторые из его качеств, вы не нарцисс, хотя и ставите на первое место самодостаточность. Тот факт, что вы выявили проблемы у кого-то другого и примерили их на себя, само по себе доказывает то, что вы не нарцисс. Вы не обязаны быть статистической величиной. У вас есть право выбора. Вы можете переосмыслить свою личность и по-новому оценить себя, не оглядываясь на своего обидчика. Вы познакомитесь с людьми, которые будут вас любить и уважать. Вы познакомитесь с людьми, которые не будут смотреть на вас как на обузу, которые искренне захотят быть рядом с вами и будут благодарны за все прекрасное, что вы можете привнести в их жизнь. Всегда найдется кто-то, кто готов заглянуть вперед и увидеть в вас не только пострадавшего. Вы не останетесь одиноким навсегда. Вы обязательно найдете тех, кто готов оказать помощь и принять участие в решении ваших проблем, связанных с недоверием или чувством гнева».

Николь, Калгари, Альберта

«Делайте для выздоровления все, на что хватит ваших средств: это могут быть книги, йога, рейки, массаж, психотерапия, медитация и т. д. Примите решение, что самая главная цель в вашей жизни – вылечиться и избавиться от невидимой токсичной боли, сковывающей вас изнутри, и начать новую жизнь».

Пиппин

«Чтобы восстановиться после насилия, необходимы три вещи: возможность выговориться, слезы и время. Вам нужно поговорить о том, что с вами произошло, с психотерапевтом, дать выход эмоциям, которые были заперты внутри (слезы), и дать себе время для того, чтобы залечить свои раны и развиваться дальше. Поскольку насилие продолжалось долго, на восстановление уйдет много времени».

Зоя, Теннесси

«Вы не сошли с ума! То, что вы сомневаетесь в этом, главное доказательство вашего психического здоровья! Не поддерживать никаких контактов – важнейшее условие

исцеления. Хотя лечусь уже 10 лет, я далека от полного восстановления. Так много времени уходит на то, чтобы приспособиться к нетоксичной жизни. EMDR-терапия больше всего способствовала улучшению моего состояния, и я до сих пор ее использую. Просто знайте, что вы не одиноки. Когда я наконец поняла, что не у меня одной есть мать с садистскими наклонностями, повернутая на идее разрушить мою жизнь, у меня как будто гора упала с плеч. Не бросайте психотерапию, продолжайте избавляться от токсичных людей в вашей жизни, продолжайте ставить на первое место собственное здоровье и потребности, и вам станет гораздо лучше. Это мучительно медленный процесс, но в конце его вас ожидает покой, во всяком случае так было у меня. Я ни минуты не жалею о том, что прервала все контакты».

Аманда, Техас

«Узнайте как можно больше о расстройствах кластера В из книг и видео, которые можно найти на YouTube. Практикуйте заботу о себе, не впадая в чувство вины: ешьте здоровую питательную пищу, которая вам нравится, спите сколько нужно, занимайтесь йогой и каким-нибудь видом физической активности, запишитесь в спортзал, если позволяют средства. Поклянитесь любить и защищать вашего внутреннего ребенка любой ценой и работайте над тем, чтобы заменить идеи токсичного стыда, укоренившиеся в вашем сознании, позитивным, доброжелательным внутренним диалогом. Смотрите стендап-комедии, слушайте музыку, которая вам нравится, рисуйте, занимайтесь живописью, литературным творчеством, как можно больше времени проводите на природе и в обществе животных. Окружите себя всем самым хорошим и приятным».

Иму

«1. Не поддерживайте никаких контактов с родителями или сократите их до минимума и не вините себя за то, что не испытываете любви к родителям. 2. Пусть рядом будут близкие люди, которые вас любят и уважают, не ведите себя так, как ваши родители. Поймите, что вы заслуживаете иметь все, что вы хотите в этой жизни, и не должны угождать другим людям ради того, чтобы они “позволили” вам делать то, что вы хотите. 3. Самое главное, помните, что вы не обязаны доставлять кому-то удовольствие или отказываться от своего мнения».

Алена, Москва, Россия

«Уходите. Делайте то, что лучше для вас. Обратитесь за помощью к специалисту, поговорите с кем-нибудь. Люди думают, что психотерапия – это что-то странное и неестественное, она вызывает у них дискомфорт, но для души так здорово, когда можно обменяться своими мыслями с непредвзятой третьей стороной! Обзаведитесь собственной семьей. Семья – это не что иное, как люди, которыми вы себя окружаете по своему желанию, поэтому не подвергайте себя бесконечному насилию со стороны людей, которые считают, что кровное родство должно держать вас на их токсичной линии огня».

Девин Коттон, Техас

«Я бы хотела, чтобы пережившие насилие знали, что то, что они ваши родители, не дает им права и дальше оставаться в вашей жизни, если они токсичны. ЛЮБОЙ токсичный человек имеет право быть изгнанным из вашей жизни».

Чейстити, магистр наук

«Я убеждена, что все, что ни делается, – все к лучшему. Я убеждена, что у нас у всех есть свой путь. Ситуация всегда становится лучше. Обращайтесь к Богу – он есть! Если вам

не удастся достичь эффективного взаимодействия с вашим психотерапевтом, ищите другого. Вы вполне можете позволить себе психотерапию, некоторые услуги сориентированы на ваш доход. И что не менее важно, это грандиозные дары, которые вы получите, когда благополучно разрешите свои проблемы и придете в себя. Это красота, это любовь, это ВЫ сами. Будьте добры к себе».

Синди, Эвансвилл, Индиана

«Научитесь себя любить. Вы достаточны сами по себе. Вы это можете. Покопайтесь в себе, и найдете те фрагменты своего “я”, которые вы прятали из боязни критики. Я вновь открыла для себя мое искусство».

Феникс-воин

«Помните, что родитель с нарциссическим расстройством личности не нормален. Вы совершенно не заслуживаете такого обращения. Соберите всю доступную вам информацию о нарциссическом расстройстве личности и найдите психотерапевта, который занимается вопросами жестокого обращения с детьми и комплексного ПТСР. Вы не являетесь неполноценным человеком и заслуживаете счастья в жизни. Найдите то, что доставляет вам радость. Сделайте все возможное, чтобы стереть плохие настройки и заменить их мыслями, наполненными любовью и заботой. Помогает медитация, а также молитва – для тех, кто к этому расположен. В тяжелые времена мне помогли лекарственные препараты. Делайте все, что нужно, чтобы выжить и преуспеть».

Селия, Квинс, Нью-Йорк

«Никто не может стать вашим спасителем или приемным родителем, перестаньте искать и угождать людям, вас просто используют и выбросят».

Карла, Миннеаполис, Миннесота

«Группы поддержки, психотерапия, работа с телом, окружение себя любящими людьми, способными к эмпатии, отказ от токсичных отношений, забота о себе, чтение статей и книг о нарциссизме, о травматической привязанности, избегание контактов с людьми, склонными к буллингу, и абьюзивного окружения на работе».

Нэнси, Лос-Анджелес, Калифорния

«Поскольку наше общество наконец-то признало существование этой болезни, вы должны знать, что в ней нет ни капли вашей вины. Начните курс психотерапии как можно скорее, чтобы разорвать цикл насилия. Исправьте вред, который нанесли вам ваши родители, прежде чем вы вступите в брак и заведете детей. Я это сделала и благодаря этому стала гораздо лучшей женой и матерью. Конечно, я давно была убеждена в том, что у меня могут возникнуть проблемы с ментальным здоровьем, и приняла решение разорвать порочный круг. Так же поступил и мой брат. Мы оба горды тем, что не стали нарциссами благодаря осознанному решению и тяжелой работе над собой. Но до сих пор нам приходится бороться с некоторыми последствиями ПТСР».

Дениз, Айова

«Когда я поняла, что мой внутренний критик нездоров, я смогла определить, чьим голосом он говорит и откуда он взялся. Мой нарциссический родитель завладел моим мозгом и старался разрушить меня изнутри. Как только я осознала, чей голос звучит у меня в голове,

я поняла, что единственный способ улучшить мое состояние – это найти собственное “я”, собственный голос. Мне пришлось научиться быть для себя самой родителем, в котором я всегда нуждалась, но никогда не имела. Это самое трудное, что я делала в своей жизни. Я должна практиковаться в этом каждый день».

Энджи Пауэрс

«Что мне реально помогло, так это ваша книга, Шахида. Когда я поняла, что моя семья знает, что делает, и делает это намеренно, и не собирается прекращать, я поставила на них крест. До того момента я 58 лет старалась жалеть их и помогать им. До того момента у меня не укладывалось в голове, что могут быть люди, которым это нравится. Даже теперь невозможно это понять, но я знаю, что хочу жить, а это означает разрыв отношений с ними».

Ким

«Если это вообще возможно, станьте себе лучшим другом. Избегайте спасателей и людей или отношений, которые только мешают вам побыть в одиночестве. Я не знаю другого способа докопаться до сути личных и индивидуальных потребностей, о которых вы и не подозреваете. У людей, переживших насилие, должна быть возможность выяснить это самостоятельно. Никакие книги и чужие мнения (даже самых образованных помощников) не сделают это за вас. Это должно быть только ваше дело. Я надеюсь, хочу и молюсь, чтобы так было у каждого выжившего».

Wejoly, Южная Калифорния

«Мне жаль, что у вас был родитель-нарцисс. Это не ваша вина. Вы не сошли с ума. Займитесь самообразованием: читайте книги, блоги, смотрите видео на YouTube, посвященные нарциссизму. Найдите психолога, разбирающегося в проблемах нарциссизма и нарциссического насилия, чтобы получить валидацию от него. Если вам приходится общаться с вашим нарциссом, будьте тверды как скала. Не реагируйте, контролируйте ситуацию, сократите или совсем прервите контакты, чтобы сохранить себя в здравом уме».

Линн, Чикаго

«Найдите психотерапевта – специалиста по гештальт-терапии. Найдите информацию, где описываются тактики, применяемые нарциссистами. Прodelайте терапевтическую работу, чтобы выявить чувство стыда, научитесь самосостраданию и укрепите личные границы. Стремьтесь строить взаимоотношения на основе сострадания и ищите тех людей, которые могут мягко указать вам на ваши ошибки в отношениях, чтобы создать корректирующий эмоциональный опыт и ослабить чувство стыда».

Джойтри5, Калифорния

«Я бы посоветовал им, прежде чем ставить себе такие диагнозы, как депрессия, расстройство настроения или расстройство личности, проверить, нет ли в их окружении нарцисса».

Нэнси, Колорадо

«Выйдите за пределы обычного и знакомого. Научитесь быть себе лучшим другом и стремитесь стать независимым, насколько это возможно. Черпайте силы в своей независимости, двигайтесь к цели постепенно, по шажку в день (лечение не линейный процесс). Помните, что вы ни в чем не виноваты, примите то, что большинство людей

никогда не поймут, через что вам пришлось пройти, дайте себе возможность преуспеть в жизни. Вы больше, чем голос или голоса в вашей голове, вы имеете право заявить о своей позиции и быть услышанными. Наконец, не каждый достоин того, чтобы узнать ваше истинное “я” и вашу реальную историю, вам необязательно делиться ими с теми, с кем не хочется. Будьте своим лучшим “я”».

Никки, Орландо, Флорида

«Немедленно поговорите с профессионалом, лучше с тем, кто специализируется на данном типе насилия. Не бойтесь рассказывать свою историю, но только тому, кому можно доверять. Берегите себя. Не игнорируйте свою интуицию: если что-то или кто-то кажется вам до боли знакомым (то есть напоминает о прошлой травме), сразу же выбирайтесь из этой ситуации. Вы не должны заново переживать прошлое. Вы и ваш внутренний ребенок заслуживают заботы и защиты».

Алекс-Анджела, Техас

«Лучше всего помогает комплексный подход, включающий лечение психики, тела и души. Я много работаю с клиентами с комплексным ПТСР из нарциссических семей. Методы, направленные на расширение возможностей для самореализации и обретение самостоятельности, помогают избавиться от ощущения, будто вы увязли в кошмаре этого насилия. Мало кто понимает всю чудовищность и распространенность этого явления, поэтому, будучи жертвой насилия, вы должны очень осмотрительно подходить к тому, с кем вы делитесь своим опытом переживаний. Для меня самой и для клиентов, с которыми я работаю, требуется много времени, чтобы примириться с осознанием того, насколько сильное влияние оказало это насилие на них самих и их дальнейшую жизнь».

Сьюзи, Южная Африка

«Во что бы то ни стало прекратите все контакты, если позволяют обстоятельства. Если вы можете себе позволить, найдите психотерапевта с опытом в этой области. Для меня самым важным было то, что она валидировала меня и мои переживания и создала безопасную среду для моего лечения. Читайте книги, статьи, блоги, смотрите видео на YouTube, которые помогут пополнить ваши знания о языке нарциссического насилия и расскажут об эмоциях и циклах лечения, которые вам предстоит пройти, чтобы подготовиться ко всем удачам и неудачам, и предупредят обо всех красных флажках, которых вы должны остерегаться, выстраивая отношения в будущем. Каждый день практикуйте заботу о себе, будь то просто отдых в кресле с книжкой, сеанс массажа, горячая пенная ароматическая ванна или СОН! Научитесь обретать душевный покой с помощью медитации, йоги, прогулок на природе, музыки.

Окружите себя любящими, заслуживающими доверия людьми. Людьми, которые вас любят, несмотря ни на что. Они будут служить для вас мерилom, по которому вы будете оценивать других. Найдите креативную отдушину, чтобы дать выход своей боли, своим воспоминаниям и исцеленной версии своего “я”. Фотографируйте, занимайтесь живописью, рисуйте, пишите, пойте. Найдите свой круг общения в соцсетях или на групповых сеансах психотерапии, который станет для вас поддержкой и опорой. Старайтесь обеспечить себе здоровый непрерывный сон: это очень важная составляющая процесса восстановления. Занимайтесь физической активностью. Хорошая тренировка наполняет тело силой и освобождает голову от негативных мыслей. Занимайтесь йогой и техникой глубокого дыхания. Смотрите комедии или стендап-шоу. Подумайте, в какой форме вы могли бы помогать другим. Для меня это был очень вдохновляющий опыт, потому что я не только помогала товарищам по несчастью, выслушивала их и заботилась о них, но и закрепляла результаты моего собственного лечения благодаря отработке полученных знаний на

практике. И что важнее всего, будьте добры и ласковы по отношению к самим себе. Двигайтесь вперед маленькими шажками, в соответствии с собственным графиком. Здесь нет строгих правил».

Мелисса, Флорида

«Вы можете излечиться. Если вы выбираете этот путь, в конце его вас ждет прекрасная жизнь. Возьмите за руку своего внутреннего ребенка и скажите ему (ей): “Послушай, поначалу тебе может быть страшно, но давай отправимся в это путешествие длиною в жизнь... И не волнуйся, я всегда буду защищать тебя”».

Лейла, Эль-Пасо, Техас

«Доверяйте вашей способности подняться выше детского опыта. Пока мы дышим, мы можем выбирать. Верный выбор делает нас эмоционально здоровыми людьми. Всегда можно улучшить ситуацию в следующий раз».

Сал, Сан-Франциско

«Разберитесь, кто вы такой в глубине своей души, каково ваше истинное “я”. Затем постарайтесь с уважением относиться к проявлениям своего настоящего “я” во всех аспектах жизни. Прежде чем что-то делать, спрашивайте себя, соответствует ли это вашему истинному “я”?»

Эвелин, Аура

«Начните с географического разделения, а потом уже занимайтесь эмоциональным разделением. Присоединитесь к местному сообществу, придумайте себе новые хобби и вспомните о своих старых хобби, которыми вы занимались в детстве. Пробуйте разные способы самовыражения (например, изменение стиля одежды, литературное творчество, дизайн интерьера, татуировки и т. п.) для укрепления связи с собственным “я”. Раз в неделю занимайтесь йогой и пополните свои знания о нарциссизме и (или) об особо конфликтных людях. Составьте список того, что вы не станете терпеть со стороны других людей, и каждый день занимайтесь самоаффирмацией. Найдите психотерапевта – специалиста по лечению травмы и группу поддержки для переживших травму. Для повышения эффективности терапии заведите дневник, где фиксируйте свои чувства. Рекомендую книгу “Тело помнит все”. Помните, что с каждым днем путь к исцелению становится легче».

Мун, Хьюстон, Техас

«Важно понять, что это у них проблемы, а я тут ни при чем. Возложите всю ответственность за расстройство на этих людей, вместо того чтобы интернализировать их негативное поведение и влияние. Не приписывайте себе то, что вам не принадлежит. Наша обязанность состоит в том, чтобы найти тех, кто поможет излечиться от последствий насилия. Мы также можем научиться защищать себя от будущих контактов с людьми с отклонениями, но это требует времени, самообразования и практического опыта. Кроме того, понадобится колоссальное самосострадание».

Джессика

«Работайте над собой, практикуйте любовное отношение к себе. Делайте все, что нужно, чтобы вылечить себя и своего внутреннего ребенка. Я плачу, когда разговариваю со своим внутренним ребенком, потому что я ей сочувствую, но я даю ей понять, что она в

безопасности, она любима и, что важнее всего, она достойна всего самого лучшего в жизни!»

Келли, Сан-Франциско, Калифорния

«Делайте все возможное, чтобы побыть наедине с собой и разобраться в себе самих, не прячьтесь от чувства печали, переживайте его. И продолжайте жить дальше. Я еще не восстановилась полностью, до сих пор прорабатываю длительный опыт насилия, которому я подвергалась со стороны родителей, а затем и мужа, поскольку не обращала внимания на себя и свою ситуацию, пока все это не повторилось. Больше всего я боюсь, что это снова случится. Пополните свои знания об этих токсичных отношениях, а затем найдите способ признать и принять то, что с вами произошло, и продолжайте жить дальше».

Рози, Великобритания

«Будьте ласковы с собой. Если нужно, поплачьте, но не предавайтесь жалости к самому себе слишком долго. Постарайтесь извлечь из этого максимум пользы и попробуйте стать выразителем проблем людей, переживших насилие. Вы не одиноки. Вы ни в чем не виноваты. Вы любимы. Вы важны».

Дженни

«Процесс исцеления у всех проходит по-разному, но, если вы готовы работать над собой, вы увидите положительный результат. Начните с того, что простите себя за незнание и неспособность контролировать то, что произошло с вами. Это не ваша вина. Найдите хорошего психолога, обученного работе с травмой и комплексным ПТСР. Присоединитесь к группе поддержки или группе переживших насилие и научитесь заводить хороших друзей и устанавливать хорошие личные границы. Любите себя. Это нормально!»

Дженнифер, Мичиган

«Пора поставить свои интересы на первое место. Найдите минутку и спросите себя о том, что вам нужно, а затем сделайте это. Вы не одиноки».

Хейзел, Канзас-Сити

«Тот факт, что нарциссизм является психическим расстройством, не может служить оправданием поведения обидчика. Выбатывать навык прощения нужно начинать с себя, но это ни в коем случае не означает, что вы должны все забыть. То, что вы прервали все контакты с обидчиком, не делает вас плохими. На самом деле, принимая решение заботиться прежде всего о себе, вы делаете это себе во благо. Это не нарциссизм, это инстинкт самосохранения».

Дина

«Определите, чей внутренний голос вы слышите. Это голос вашего обидчика или вашей интуиции? Принимая решение или выражая какие-либо эмоции, спрашивайте себя, почему вы это делаете? Кто дал вам информацию, на основе которой вы приняли такое решение, и какие выгоды получит этот кто-то от того, что сделал? Поймите, что вы не совершили ничего такого, чтобы заслуживать такого жестокого обращения. Ваши обидчики не могут измениться. Не стоит испытывать стыд или вину за прерывание нездоровых и токсичных отношений, независимо от того, кто является второй стороной. Проявлять заботу о себе – это не плохо. Кровное родство – это еще не семья. Не каждая семья – здоровый организм. Удаление токсичной энергии освобождает место для целительной энергии.

Процесс исцеления требует времени. Будьте терпеливы. Не сдавайтесь. Вознаграждайте себя за преодоление каждого нового уровня. Никогда не поздно начать все с начала. Узнайте как можно больше о том, как устанавливать и поддерживать личные границы».

ЭмДжей, Виктория, Австралия

«Дайте себе время. Лучше относитесь к себе. Проводите больше времени наедине с собой. Если вы научитесь не бояться одиночества и даже научитесь получать от этого удовольствие, значит, половина дела сделана».

Сью, Сан-Диего

«Не сдавайтесь. Если вам кажется, что вы сошли с ума, значит, вы вполне нормальны».

Джессика Кристина Уикс

«Я бы посоветовала вам найти увлечение всей вашей жизни, и тогда вы обретете собственный голос. Мне кажется, что следование своему жизненному предназначению привело меня к занятию теми вещами, в которых я хорошо разбираюсь, что, в свою очередь, помогло мне развить уверенность в себе. После этого все получалось само собой, пока наконец я не стала не “тем человеком, которым являюсь сегодня”, а самой собой».

Эрин

«Мой совет – уезжайте из города, где живут ваши родители-нарциссы, чтобы они не могли до вас добраться. Кроме того, практикуйте принятие. Ребенку нарциссов придется принять то, что он потерял человека, который должен был стать для него здоровым, любящим и отзывчивым родителем. Приняв это, вы не будете больше бороться за их любовь. Дело в том, что они не способны дарить любовь. Принятие разрывает порочный круг их обусловленной любви, основанной на выполнении их ожиданий. Я сейчас прохожу через это испытание, и дается мне это очень тяжело. Но я знаю, что нахожусь на пути к выздоровлению. Я убеждена, что осознание и принятие этого факта – правильный путь».

Лейлани

«Посмотрите незамутненным взором на насилие, которому вас подвергали, сбросьте виновников с пьедестала. Прочитайте все, что найдете на эту тему. Любите своего внутреннего ребенка: найдите свою детскую фотографию и разговаривайте с ней добрым, любящим голосом. Чтобы научиться безусловной любви, заведите домашнего питомца: мои собаки придают смысл моей жизни».

Лорна, Западный Сассекс, Великобритания

«Найдите заслуживающего доверия человека, с которым можно поговорить. Реакция людей на мою историю подтвердила мое подозрение, что что-то было неправильно в моей жизни. Размышляя над материалами о нарциссизме и увязывая все, что там описано, со своей историей, я поняла, насколько это все серьезно и насколько основательно мои родители поработали, чтобы нагромоздить столько лжи и иллюзий. Неудивительно, что мне понадобилось так много времени, чтобы найти корень проблемы».

Джордж, Вайнленд, Онтарио

«Не игнорируйте вашего внутреннего ребенка, который еще не исцелен. Не жалеите

времени, чтобы добраться до самых корней вашей боли, и начинайте процесс исцеления с лечения своего внутреннего ребенка. Найдите опытного психотерапевта, который смог бы помочь вам пройти этот мучительный путь, и не сдавайтесь, когда будет трудно. Опирайтесь на людей, кто вас любит безусловной любовью, беспокоится и заботится о вас. Найдите группы, объединяющие людей, которые пережили то же, что и вы. Поинтересуйтесь, как у них сложилась жизнь, и поделитесь своими проблемами. Возможность разделить свой жизненный путь с теми, кто прошел через те же страдания, станет новым и весьма поучительным опытом для вас. Занимайтесь тем, что дает вам радость и повод для гордости. Будьте тем героем, в котором так отчаянно нуждался ваш внутренний ребенок, и любите себя такими, какие вы есть. Примите свои недостатки и признайте, насколько они могут быть привлекательными, ведь они делают вас тем, кто вы есть на самом деле. Не гонитесь за совершенством, так как никакого “совершенства” не существует. Продолжайте познавать новое и не теряйте веру в свое счастье: оно где-то рядом, нужно только его найти. Наполните свое сердце любовью и уважением к себе».

Энн, Массачусетс, США

«Я нашла психотерапевта, которая специализируется на лечении людей, переживших нарциссическое насилие. Ее офис находится в трех часах езды от того места, где я живу, поэтому мы занимаемся психотерапией с помощью сервиса FaceTime. Хороший специалист – самая лучшая помощь».

Лили, Бенд, Орегон

«Самым большим уроком для меня было то, что, отстранившись от абьюзивного родителя, я не предаю его. Я больше смотрю на факты, а не на свои эмоции. Я стараюсь судить человека больше по его действиям, чем по словам».

Келли, Оттава, Онтарио

«Дела пошли лучше. Лечение требует времени, но все наладится. Это нормально – заботиться о себе. Это не дает забыть, что родитель – человек, страдающий психическим расстройством, и это не имеет ничего общего ни с вами, ни с тем, что вы сделали или не сделали. И несмотря на общественное мнение, вы им ничего не должны, хотя они и ваши родители. Вы вправе думать и заботиться о своем ментальном и эмоциональном здоровье».

Кара, Нью-Йорк

Суперспособности детей нарциссических родителей

Воспитание в семье нарциссических родителей может создать у вас впечатление, что вы в каком-то отношении ущербны и неполноценны. В конце концов, ваше детство не было нормальным и счастливым. Вам пришлось испытать психологический терроризм на самых уязвимых этапах развития. Однако представление о некоей собственной второсортности вследствие перенесенных невзгод очень далеко от истины.

Действительно, на нашем пути к исцелению и обретению целостности много препятствий, но мы также обладаем рядом суперспособностей, сформировавшихся в результате пережитого травматического опыта. Вы стали борцом, воином, выжившим. Всегда помните об этом. В результате неблагоприятного опыта вы приобрели чрезвычайно ценные навыки и достигли поистине беспрецедентной степени зрелости. Ниже приводятся только некоторые из сильных сторон и ценных качеств, которые вы могли развить на вашем жизненном пути.

СУПЕРСПОСОБНОСТЬ 1

Способность адаптироваться и выживать практически в любых условиях

Я готова повторять снова и снова, что дети нарциссических родителей, как никто другой, наделены психологической устойчивостью и жизнестойкостью. Их способность «быстро оправляться» после ужасных эпизодов насилия, чего не пожелаешь испытать ни одному ребенку, может сослужить им и добрую службу. Эта способность выработалась у нас в ответ на действия хищников. Но что, если мы воспользуемся ею для того, чтобы задать жару какому-нибудь типу, отомстив за каждый день нашей жизни? Фигурально выражаясь, конечно. Мы можем использовать свою жизнестойкость для того, чтобы сохранять решимость, даже столкнувшись с препятствиями на своем пути, и продолжать развиваться как личность в профессиональном, образовательном, социальном плане, а также в межличностном общении. Мы можем использовать эту жизнестойкость для достижения наших самых амбициозных целей и воплощения в жизнь наших фантазий.

СУПЕРСПОСОБНОСТЬ 2

Наша креативность, концентрация внимания и воображение

Если вы выжили, значит, вы научились преодолевать даже самые тяжелые периоды жизни и канализировали свои переживания в другое русло – в нечто более значительное. Когда я была подростком, окружающие часто обращали внимание на мою способность сосредоточивать внимание на учительнице, даже когда в классе царил хаос, – и неспроста. Из-за того, что я росла в атмосфере постоянных шумных стычек и выяснения отношений между родителями, у меня выработалась способность «отключаться» от шума и фокусироваться только на том, что нужно. Этот защитный механизм выживания, сформировавшийся в детстве, помогал мне и во взрослой жизни. Я могла выполнять проекты и добиваться целей в самых неблагоприятных условиях. Я могла творить в обстановке хаоса и крайней неопределенности, и несмотря на то, что я не желала бы никому из детей пережить такое же детство, как у меня, я не могу отрицать, что некоторыми моими сильными сторонами и способностью работать в условиях стресса я обязана своему детскому опыту.

Часто жертвы детского насилия «уходят в себя». Они могут диссоциироваться и придумывать воображаемую жизнь, чтобы дать себе передышку от жестокой реальности. Когда мы используем эту способность негативным образом (например, находя спасение от реальности насилия в токсичных отношениях или полностью закрываясь от мира), мы неизбежно обрекаем себя на страдания. Однако, если мы используем эту суперспособность конструктивно, мы можем пустить в ход неиссякаемый источник воображения, внимания и креативности. Мы можем направить эту креативность на благое дело, занимаясь искусством, литературным творчеством, снимая фильмы, занимаясь проектами, связанными с фотографией, – дайте простор вашей фантазии, ведь возможности безграничны.

СУПЕРСПОСОБНОСТЬ 3

Беспрецедентные амбиции, находчивость и внутренний импульс

Родительские требования добиваться перфекционизма во всем все-таки дали нам некоторые преимущества, в частности мотивировали нас на то, чтобы всегда «быть первыми». Но, помимо этого, у нас сформировались необходимые навыки и такое качество, как находчивость, которые позволяют проявлять инициативу ради того, чтобы стать лучшими. Дети родителей-нарциссов научились подстраиваться под постоянно меняющиеся правила игры и оправдывать ожидания родителей. Они также могут направить свою

амбициозность, находчивость и внутренний импульс на достижение собственных целей – тех целей, которые они на самом деле хотят реализовать. Может быть, вы мечтаете создать свой бизнес или вернуться в школу. Может быть, мечтаете когда-нибудь иметь любящую семью. Ваши устремления не должны пропасть втуне. Вы можете использовать их для выстраивания собственной самой лучшей и самой подлинной жизни – как профессиональной, так и личной. Весь фокус в том, чтобы направить вашу потребность «угодить» в другую сторону – на самих себя. Каким образом вы можете сделать себя счастливыми? Какими достижениями вы сами бы гордились?

СУПЕРСПОСОБНОСТЬ 4

Способность к эмпатии и налаживанию крепких связей

Пройдя через все ужасы психологического и даже физического насилия в детстве, вы приобрели способность испытывать острую эмпатию к другим людям, которым также пришлось нелегко. Ваше умение выстраивать долговременные, глубокие и конструктивные связи – это та суперспособность, которой лишены члены вашей токсичной семьи. Найдите креативные и безопасные способы реализовать свою эмпатию. Вы можете использовать ее, помогая товарищам по несчастью, налаживая дружеские отношения с отзывчивыми, заботливыми людьми и демонстрируя как образец для подражания тем, кто вам дорог (как, например, ваши дети, если они у вас есть).

СУПЕРСПОСОБНОСТЬ 5

Способность выполнять огромный объем эмоционального труда

Ваша способность «угодить» родителю-нарциссу способствовала развитию чуткости и внимательности и умения понимать потребности и желания других людей. Используйте эту способность на общее благо, отдавая себя работе в местной общине и среди людей, способных к проявлению эмпатии и эмоциональному взаимодействию. Делитесь своей эмоциональной щедростью с теми, кто больше всего нуждается в вашем сочувствии и ответит вам взаимностью и уважением, а не насилием.

СУПЕРСПОСОБНОСТЬ 6

Наблюдательность, умение замечать изменения в окружении и распознавать угрозы

Это то, что я называю навыком «частного детектива». Вы были детективом, полицейским, психологом и агентом ЦРУ задолго до того, как вам исполнилось восемь лет. Не забывайте: дети, которые росли в непредсказуемой и пропитанной насилием атмосфере, с раннего возраста учатся распознавать угрозы и изменения в своей среде обитания ради самосохранения. Они умеют считывать невербальный язык тела, замечать малейшие изменения в выражении лица окружающих и улавливать изменения в тоне голоса еще прежде, чем кто-то успеет сказать «привет». Вы можете использовать эту суперспособность для того, чтобы распознавать токсичных людей и отстраняться от них, прежде чем вы ввяжетесь в отношения с ними.

СУПЕРСПОСОБНОСТЬ 7

Обостренная интуиция

Ваше детство было беспокойным и напряженным, вас постоянно подвергали

эмоциональному обесцениванию и газлайтингу. Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему вами так часто манипулировали с помощью газлайтинга? Скорее всего, из-за вашей невероятной интуиции, которая позволяла выводить на чистую воду токсичного обидчика. Скрываемая под искусственно раздутой неуверенностью в себе, обостренная интуиция помогала проникать в суть поведения людей и ситуаций, неприглядность которых ваши токсичные родители старались преуменьшить и заглушить. Вы догадывались о чем-то раньше, чем узнавали об этом, что делало вас сильными и опасными для любого обидчика, пытавшегося вами манипулировать.

Научитесь уважать вашу интуицию и прислушиваться к ней, и вы начнете строить жизнь, о которой всегда мечтали. Вы сможете выявлять токсичных людей и обрывать с ними всякие связи, прежде чем вложите в них свои чувства и силы. Вы сможете воспользоваться благоприятными возможностями, будто специально предназначенными для вас. Вы сможете сказать «да» своему внутреннему голосу. Вы обнаружите, что не только пережили свое трудное детство, но и можете преуспевать, несмотря ни на что.

Дополнительные ресурсы

Книги о родителях нарциссического типа и комплексной травме

Брэдшоу Д. Возвращение домой. Как исцелить и поддержать своего внутреннего ребенка

Гибсон Л. Взрослые дети эмоционально незрелых родителей

Макбрайд К. Достаточно хорошая. Путь исцеления для женщин, выросших рядом с нарциссическими матерями

Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я

Стрип П. Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматические отношения с матерью и начать новую жизнь

Уитфилд Ч. [Внутренний ребенок. Как исцелить детские травмы и обрести гармонию с собой](#)

Уолкер П. Комплексное ПТСР. От обвинения к прощению

Форвард С. Безразличные матери. Исцеление от ран родительской нелюбви

Форвард С. Токсичные родители. Как вернуть себе нормальную жизнь

Шварц А. Терапия комплексного посттравматического стрессового расстройства

You're Not Crazy, It's Your Mother, Danu Morrigian

The Toxic Parents Survival Guide, Bryn Collins

Adult Children of Abusive Parents, Steve Farmer

Статьи о детском насилии, буллинге и комплексной травме

Все ресурсы, указанные в книге, можно найти в интернете с помощью Google.

Видео и интервью

How Childhood Trauma Affects Health Across A Lifetime – TED Talk by Nadine Burke Harris

The Intersection of Complex Trauma in Childhood & Toxic Relationships in Adulthood – My Interview on the Savvy Shrink

Inner Critic vs. Healthy Internal Dialogue by Kris Godinez

6 Ways Narcissists Abuse Their Children by Lisa A. Romano

How Daughters of Narcissistic Mothers Can Survive & Thrive by Terri Cole

Над книгой работали



Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Ксения Свешникова*
Литературный редактор *Надежда Петрив*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Наталья Савиных*
Корректор *Евгения Мазаник*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Эту книгу хорошо дополняют:

Токсичные люди

Шахида Араби

Токсичные родственники

Шерри Кэмпбелл

Токсичные мысли

Эми Джонсон

Токсичные коллеги

Тесса Уэст

Токсичный позитив

Уитни Гудман